جيمسُ بندر

الشخصّية الجذاّبة

ترجمة

عبد المنعم الزيادي

تقديم ومراجعة

حازم خالد

الكتاب: الشخصّية الجذاّبة

الكاتب: جيمسُ بندر

ترجمة : عبد المنعم الزيادي

تقديم ومراجعة : حازم خالد

الطبعة: ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

بندر ، جيمسُ
الشخصّية الجذاّبة / جيمسُ بندر ، ترجمة : عبد المنعم الزيادي، تقديم ومراجعة : حازم خالد – الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٣٧ ص، ١٨ سم.
الترقيم الدولى: ٠ – ٠٤ – ٦٨١٨– ٩٧٧– ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٧٠١٥ / ٢٠٢٠

الشخصّية الجذاّبة

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مقدمة

كيف تكون جذابا ؟

يحلمُ كلُّ إنسان حلما مشروعا بأن يكونَ جَذَّابًا محبوبا من الآخرين، ويبذلُ كلَّ منا ما يستطيع للحصولِ على تلك المشاعر، فيهتمُّ غالبا بالمظهرِ الخارجي لكن لا يكفي أن يكونَ جميلًا فقط في المظهرِ الخارجي، بل يجبُ أن يكونَ أيضا جميلًا من داخلِه، يميل الناس للإعجاب بالشخصية الجذابة التي تترك بصمة جميلة في نفوسهم، ولكي نتمتع بالشخصية الجذابة والمميزة لا بدّ من امتلاكنا صفاتٍ معينة تساعد على ذلك .. وهذه الصفات ليست كلها فطرية يولد بها الإنسان، بل يمكن أن يتعلمها ويكتسبها بتدريب نفسه على ضبط انفعالاته وتحسين طرق تواصله مع الآخرين.

كما تنمو الشخصية الجذابة إذا استطاع الفرد معرفة احتياجات الناس وقراءة انطباعاتهم الخاصة عنه، وتحسين بعض سلوكياته الشخصية لكسب الآخرين بسهولة، وبالتالي تنامي قدرته في التأثير عليهم وإقناعهم بأفكاره.وقد تنعدم جاذبية البعض لأنّهم لا يمنحون أنفسهم الوقت الكافي للتعرف على ذواتهم، مما يتسبب في خلق نوع من عدم التواصل أو سوء التواصل سواء مع النفس أو مع الآخرين، ويُمكن للشخص تجاوز ذلك بالتعرف على نفسه عن طريق بعض الممارسات اليومية، حيث يقوم بتدوين أفكاره ومشاعره على ورقة ويجيب على بعض

التساؤلات المتعلقة بنفسه وبأهدافه وطموحاته، فإن نجح في ذلك فإنه سيتعرف على نفسه أكثر وستتغير طريقة تفكيره لتصبح أنضج وسيصبح التواصل مع النفس والآخرين أسهل، وبالتالي يكون أكثر جاذبية أمام نفسه وأمام الناس.

والكتاب الذي نقدمه لك عزيزي القارىء، وهو "الشخصيه الجذابة" عبر فصوله العشرة، وهو من تأليف عالم النفس الأمريكي وخبير التنمية البشرية "جيمس بندر"، يساعد قارئه في تحقيق هذا الهدف، في أن يكون جذابا للآخرين ومؤثرا فيهم.

مؤلف الكتاب بالرغم من قيامه بتدريس علم النفس في عدد من المعاهد الأمريكية، كما أنه مارس مهنة الطب النفسي في نيويورك ابتداء من عام ١٩٣٢، ولعقود عديدة إلا أنه لم يحقق شهرته إلا بعدما أسس طريق العلاقات الإنسانية الأهلي في مدينة نيويورك، وكان هدفه تعريف الناس كيف يحبون بعضهم بعضًا، وكيف يكتسبون الصفات والميزات التي تتيح لهم هذا كله، ومحاضراته في هذا المعهد اعتمدت على خبرة ثنائية، اكتسب جانبها النظري من كتب علم النفس التي يقوم بتدريسها وجانبها التطبيقى من ممارسته الشخصية مع مرضاه المترددين على عيادته، هذا الجمع بين النظرية والتطبيق أكسب كتبه قيمة كبيرة، فتعددت ترجماتها كما توالت طبعاتها، حتى بعد رحيل صاحبها. ومما زاد من قيمة مؤلفاته ومنها هذا الكتاب أنه لا يقدم فيها دراسات أكاديمية جافة ومتخصصة، بل هو يستهدف القارىء العام، ويستقي مادة كتبه من الملاحظة والتجربة، لذلك تسري الحياة في فصوله، لأنها تروي

سير أشخاص كهؤلاء الذين تلتقي بهم كل يوم.

أحب نفسك

"إذا لم تكن تحب نفسك فلن يتسنى لك أن تحب الآخرين". تلك الحقيقة أو الشيىء البديهي تمثل أول وأهم محاور الكتاب، الذي يبدأه جيمس بندر بوضع ثلاثة قواعد يراها ضرورية للحصول على شخصية جذابة، أولها تمثلت في النصيحة المثالية " أحب لأخيك ما تحب لنفسك"، لكن هذه النصيحة البسيطة غالبا ما ينساها الجميع في معترك الحياة. أما القاعدة الثانية فتؤكد على أهمية الحصول على التقدير والإحترام، هو المحرك الأول للحياة. والقاعدة الثالثة متناثرة في عدة نصائح مفيدة هي " لا غنى لأحدنا عن الناس، أبتسم تبتسم لك الدنيا فالابتسامة تأسر القلوب، وأيضا أجعل الصداقه رائدك وأنفث الحرارة في مصافحتك".

والطريف أن الكتاب لا يتحدث فقط عن تعاملك مع الكبار والراشدين بل يتوقف مطولا عند تعاملك مع الطفل، فمن الضروري لك في طريق إكتساب الشخصية الجذابة، أن تتعلم كيف تكسب مودة الأطفال. وهذا أمر بسيط إن عاملت الطفل على أنه رجل «صغير» لكن لا تنتظر منه أن يتصرف كما يتصرف الرجال الناضجون ولا ينبغي كذلك أن تعامله معاملة الحيوان المنزلي الأليف متجاهلًا عواطفه، وإنما تتأتى المعاملة المثالية إذا تذرعت بمزاج من الحكمة والحزم والكياسة، وإذا أدركت أن الطفل «فرد» في وسعه أن يعقل وأن يتفهم ولكن في بطء وأناة.

أعرف قدر نفسك

هذه المطالبة من أهم ما يحرص عليه الكتاب، فالمؤلف يريد أن يبصرك بقدر نفسك، ويعودك على أن تدرك بقيمتها الحقيقية. فكثيرون ممن لا ينقصهم الذكاء لا يحسنون تقدير أنفسهم، ويعانون من ضعف ثقتهم بذواتهم فإذا أدركت إنك لن تحب الآخرين ما لم تحب نفسك. وإنك إذا كان رأيك في نفسك ضعيفًا إنعكس ذلك على موقفك من المحيطين بك. لو أدركت ذلك ستعرف مدى الضرر الذي تلحقه بذاتك بسبب بخسك قدر نفسك. وهناك مدرسة من مدارس الطب النفسي ترجع الأمراض العقلية جميعها إلى بخس المرء قيمة نفسه.

فإذا عرفت قيمتك الحقيقية، ولم ترضك النتيجة، وألفيت إحساسًا بالنقص يستقر في قلبك، فماذا عساك أن تفعل لتستعيد ثقتك بنفسك؟ و لتعزز قدرك وقيمتك، هنا ينصحك الكتاب بألا تهرب من الحقيقة، فتواجهها وتعمل على تجاوزها بالإحلال، ويذكر مثلا على الإحلال بما فعله به لورد بايرون..فقد كان بقدميه مرض يمنعه من التفوق في الجري أو التسلق، فأحل السباحة محل هاتين الرياضتين، فكان من أشهر السباحين في عصره، وإحساسه الدفين بالنقص كان كذلك وراء تفوقه كشاعر.

وأيضا لا تبالغ في تقدير قيمة نفسك، إذ أن من تظنهم دونك مرتبة، قد يضعونك دونهم فإذا وعيت ذلك، وسعك حقًا أن تكسب قلب الشخص الآخر، وتظفر بمودته حتى لو كنت ترى أنه مخطيء في ظنه

بأنه أفضل منك. ذلك أن وجه الإختلاف في الرأي مرجعه إلى ظروفه وتربيته، والعقائد التي إستقرت في ذهنه.

العلاج بالاسترخاء

ومن أهم ما يكسبه الكتاب لقارئه تأكيده على أن الشخصية الجذابة لا تقتصر فقط على النواحي العقلية والنفسية، بل تمتد أيضا لتشمل الجانب الصحي والبدني والمظهر الخارجي للفرد، وفي فصل عنوانه " صحتك تكمل شخصيتك" يؤكد على أن الصحة الطيبة والشخصية الجذابة تدوران في حلقة مفرغة: إذا توفرت لك إحداها توفرت الثانية. فالنفس والجسد شيئان يتمم أحدهما الآخر، أو هما مظهران لشيء واحد ، فمنذ أبو قراط الملقب بأبي الطب وحتى سيجموند فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي، والأصوات تعلو منادية بوجوب علاج الجسم والنفس في آن واحد. كذلك إذا كنت تنشد الشخصية الجذابة، فعليك أن تتعلم كيف تسترخي، ويؤكد الكاتب أن الإسترخاء ليس شيئًا يصنع، ولكنه موقف يتخذ.. موقف ينبغي أن تتعهده وتنميه في نفسك حتى يصبح حقيقة واقعة. وهو موقف ذهني وليس بدنيًا، يتلخص في أتجاه الذهن إلى إحتمال ما هو محتوم، والرضاء بما ليس منه بد، وللإسترخاء مدارس، فمدرسة ترى أن الاسترخاء ينبغي أن يبدأ بعضلات الجسد؛ فمتى تم للجسم الإسترخاء، أسترخي الذهن تبعًا له وتلاشي الإحساس بالتوتر. و ترى هذه المدرسة أن الإسترخاء البدني وفق الأساليب الطبية كفيل بشفاء عدد من المتاعب الجسمية والنفسية. ومن

أقطاب المنادين بهذا الرأي، الدكتور «هارولد فنك» مؤلف كتاب (التخلص من التوتر العصبي) والدكتور «أدموند جاكوبسون» ومؤلف كتاب (يجب أن تسترخي).وهما يريان أن منشأ التوتر العصبي تقلص في عضلات الجسم يستمر برغم أن الجسم لا يزاول نشاطًا ما، بل يستمر حتى خلال النوم وعلاج هذا التقلص العضلي، في رأيهما، يتم تدريجيًا، إذ لا بد من التدرب على إرخاء أعضاء الجسم، كل على حدة، كاليدين، والفم، والرقبة والذراعين وهكذا.

ويتعامل الكتاب مع الترفيه بوصفه أحد أشكال الاسترخاء النفسي، وثمة نوعان من الترفيه: إيجابي وسلبي؛ وكلاهما من الوسائل الطيبة لبلوغ الإسترخاء،أولهما تذهب إليه، وهو الترفيه الإيجابي فيتمثل في ممارسة الرياضات، كالسباحة، والجولف، وركوب الخيل، أما النوع الثاني السلبي، فيأتي إليك في منزلك ولكن عليك أن تصنع شيئًا يستلزم حركة لا أن تجلس ساكنًا فلا شيء يريح الذهن، ويطرد توتر الأعصاب، مثل الحركة. ومتى أنحسر التوتر، تحقق الإسترخاء، وإستعادت شخصيتك بريقها ، وأصبحت أقدر على كسب مودة الناس.

وينتهي الكتاب بالتأكيد على أن ليس للسن دخل في الشخصية الجذابة، وأن الشباب شباب النفس، وأن نشاطك لا يقاس بسنوات عمرك، فعليك أن تدرك أن سنك الحقيقية لا تعتمد بالضرورة على عدد سنوات عمرك. فأنت تعرف أشخاصًا في الستين أو جاوزوها، ومازالوا ممتلئين نشاطًا، وقوة، ولكنك أيضًا تعرف أشخاصًا قبل الستين

أحدودبت ظهورهم، وعشيت أبصارهم، فسنك الحقيقية إذن ليست ما تبديه شهادة الميلاد. وإنما ما تبديه الدرجة التي أنت عليها من الصحة جسمًا ونفسًا. فسنك الحقيقية إذن ليست ما تبديه شهادة الميلاد. وإنما ما تبديه الدرجة التي أنت عليها من الصحة جسمًا ونفسًا. وإذا كان للوراثة دخل في ذلك، إلا أن عنايتك بصحتك يسهم في تمتعك بموفورها، و إن القوة المادية قد تتضاءل مع تقدم السن، ولكن في الوسع تعويضها بما يتوفر في السن المتقدمة من حكمة، وتدبر ومقدرة على الصبر والإحتمال، فتقدم السن لا يعني العجز، ويحذر الكتاب من الفراغ وآثاره السلبية على الشخصية. وينصح الكاتب بأن وأفضل ما تصنعه هو أن تستبدل بهواية تحبها ولكنك تعجز عن مزاولتها، هواية أخرى تحبها وتستطيع أن تزاولها..

وبعد فهذا الكتاب لا يعد «بوصفة سحرية» تكسبك الشخصية الجذابة ولعل هذا هو سر إمتيازه،فهو يتضمن حقائق «سيكولوجية» إقتضى جمعهًا سنين طويلة من الخبرة والتجربة والملاحظة. ومن ثم فما يقدمه لك إنما ينطبق عليك بوصفك فردًا مميزا لك خصوصيتك لا باعتبارك نسخة من فرد آخر.

ولا يدعي هذا الكتاب لنفسه القدرة على أن يكسبك القوة الشخصية دون أن يكون لك شيء منها أصلًا، وإنما هو يفترض أنك على درجة من القوة الشخصية، وأنك تسعى لإكتساب المزيد.

حازم خالد

الفصل الأول

فن معاملة الناس

موضوع الشخصية الجذابة يشغل الحكماء على مر العصور. فقد رأوا أناسًا يخفقون، كما رأوا غيرهم–لا يفوقونهم وسامة ولا ذكاء– يحققون في ميدان العلاقات الإنسانية نجاحًا عريضًا. وخرجوا من مشاهداتهم وملاحظاتهم بفكرة أساسية هي: أن الناجحين في ميدان العلاقات الإنسانية، الظافرين بحب الناس ومعاونتهم، هم أنفسهم محبون للناس متوددون إليهم. ومن ثم كانت القاعدة الأولى التي وضعها الحكماء هي تلك التي تمثلت في القول الخالد: أحب لأخيك ما تحب لنفسك.

يضرب المثل بإبراهام لنكولن حين سمعته سيدة يثني على أعدائه – خلال الحرب الأهلية الأمريكية – فسألته متعجبة: «أتخص بهذا الثناء أعداء تسعى إلى تحطيمهم؟» فقال: «أو لست أحطمهم يا سيدتي حين أجعلهم أصدقائي؟»

نعم، إن تعاليم الدين، وفصول التاريخ تشير جميعًا إلى هذا السبيل، وتحضنا على محبة الآخرين كحبنا لأنفسنا. فالذي يبدو أن الناس كالذرات لا تظهر قيمتها إلا في علاقتها بغيرها. وفي هذا يتفق علماء النفس ورجال الدين، كما يتفقون في عدة وجوه أخرى. فالإنسان لا

يستطيع أن يعيش لنفسه وبنفسه؛ فإذا أقدم على هذه المحاولة أورد نفسه موارد التهلكة.

ونحن نحب الناس، في المقام الأول، لأننا نحن أنفسنا نتلهف على الحب. فحاجتنا إلى حب آلنا وأصدقائنا كحاجتنا إلى الغذاء والنوم.

الحاجة إلى التقدير

ويربط عالم النفس «ألفرد أدلر» بين رغبتنا في الحصول على الحب، وبين رغبتنا في الحصول على التقدير والإحترام. وفي رأيه أن تلهف الفرد على التقدير والإحترام، هو المحرك الأول للحياة. فنحن لا نستشعر السرور إلا حين يرضى عنا الناس. ولا تخمد لنا قط رغبة في إطراء الناس لأعمالنا، أو السعي للظفر بإعجابهم بثيابنا وهندامنا، ومهما يكن التقدير ضئيلًا، فإنه يبث فينا الإحساس بالأهمية الذي يشدد عزائمنا للمضي قدمًا في خضم الحياة.

ونحن كذلك مدفوعون دفعًا إلى إعطاء الحب كما نأخذه. فإذ نخطو قدَما نحو النضوج، يداخلنا شيء من السأم من أنفسنا، ونجد لدينا فائضًا من العاطفة يتحتم علينا أن نشركه مع الآخرين. فإذا لم نفعل، فالأرجح أن يعترينا المرض، أو يدهمنا الإضطراب. وذلك هو السر في أن الزوجة العاقر تسعى في الأغلب، إلى أن تتبني طفلًا لتشركه فائض عاطفتها..وذلك أيضًا هو السر في أن أكثر الأرامل يرغبن في الزواج مرة أخرى..بل ذلك أيضًا هو السر في أن الصبية الصغيرة تحتضن دميتها

وتغمرها بعطفها!

وإذا غضضنا النظر عن هذا كله، وجدنا أنه لابد لنا من أن نحب الناس لنجعل الحياة أيسر مضيًا وأهون احتمالًا. فعجلة الحياة لا تدور حتى تساهم في دفعها كثرة من الأيدي؛ ونحن جميعًا معتمدون بعضنا على بعض–بشكل أو بآخر–في غذائنا، وكسائنا، ومأوانا، وكسبنا، ولهونا، وسكينة أنفسنا. ومن ثم كان من الأحجى والأرشد أن يقوم الوفاق بيننا وبين سكرتير رئيسنا، وبيننا وبين الجزار، وبيننا وبين الخادم، وبيننا وبين أقربائنا، وبيننا وبين جارنا. وكل محاولة لحمل أنفسنا على حب هؤلاء وكسب ودهم جديرة بما نبذله فيها من جهد.

والحب، بهذا المعنى الذي قدمناه، ليس حبًا كحب الفتى يتجدد كلما أقبل الربيع..بل هو حب شامل، جامع للإنسانية كافة. فإذا لم يفسح مكانًا لصبي البقال، أو عامل الكواء فهو ليس حبًا، وإنما هو ترفع أو «حب متعال». إنما أقصد الحب الذي يشمل كل إنسان من لحم ودم والذي لا تتطرق إليه تفرقة قائمة على الدين، أو الجنس أو الوجاهة، أو الهندام.

وكان الكاتب الروائي «روبرت لويس ستيفنسون»، من هذا الطراز من الرجال. فقد قضى أيام مرضه وأواخر أيام حياته في جزيرة «ساموا» حيث إكتسب صداقة مواطنيها وحبهم. وقبضت السلطات الأوربية المسيطرة على الجزيرة ذات يوم على أحد رؤساء العشائر ويدعى «ماتافا» فأسف ستيفنسون لذلك أشد الأسف، وعمد إلى زيارة الرئيس السجين حاملًا

إليه هدايا من التبغ؛ وظل يتردد عليه حتى أطلق سراحه.

وقد تأثر أهل الجزيرة لتلك العاطفة التي أبداها نحوهم هذا «الرجل الأبيض»، ولم يجدوا ما يعبرون به عن تقديرهم له، خيرًا من تمهيد الطريق الذي يفضي إلى بيته.

وحين توفي ستيفنسون، دفنه أهل الجزيرة فوق تل عال حرم إستخدام الأسلحة النارية فوقها. فقد أحس المواطنون أن مثل هذا الرجل ينبغي أن يرقد رقدته الأخيرة في بقعة ساكنة وادعة لا يسمع فيها إلا تغريد الطيور.

ولعلك قائل الآن «ولكنني أحب الناس، بل أحبهم حبًا جمًا». وهذا جميل..ولكن القول وحده لا يكفي، بل إصنع ما يثبته ويدل عليه. وهنا، يكمن موطن الزلل الذي يقع فيه أكثرنا. فنحن تقول لأنفسنا إننا نحب جيراننا، مثلًا، ولكن ما الذي نصنعه لنحمل جيراننا على أن يحسوا بهذا الحب؟ لو حاولت أن تستطلع الجواب عن هذا السؤال، لما أتتك سوى إجابات غامضة متعثرة، لا أثر للتعقل والمنطق فيها. وإنما نحب الناس حقًا، حين نبني عاداتنا، ونقيم تصرفاتنا على أساس هذا الحب.

وإذن فإليك القاعدة الأساسية الأولى، وإن كانت، برغم ما رأيت من بساطتها، قل أن توضع موضع التنفيذ:

إبتسم.. تبتسم لك الدنيا

أتعرف أنك حين تبتسم تستخدم ثلاث عشرة عضلة من عضلات وجهك، في حين أنك تستخدم أربعًا وسبعين عضلة إذا عبست؟ وبرغم هذا يبدو أن أكثر الناس لا يبالون هذا النشاط العضلي «الزائد»، ويمضون عابسين متجهمين، غير مدركين أنهم بهذا يهملون مظهرًا مهمًا من مظاهر الشخصية الجذابة.

فإذا صادفت مثل هذا الرجل المتجهم العبوس، فإلتمس له العذر– فالأرجح أنه نشأ على ذلك منذ كان في المهد صبيًا. وأغلب الظن أن أمه هي المسئولة الأولى عن عبوسه. ذلك أن الطفل يشرع في الإبتسام وهو في الشهر الثاني من عمره، في حين يشرع في البكاء في الشهر الخامس إذا رأى أمه تعبس له. فالأم إذن هي المصدر الأول الذي يتلقى منه الطفل تعبيرات وجهه..وإنه ليكون من سوء طالعه إذا لم تكن تعبيرات وجهها منبسطة متهللة. ولهذا كان من ألزم الضرورات للمدرسات والمربيات–شأنهن شأن الأمهات–أن يلاحظن تعبيرات وجوههن. فالأطفال مجبولون على تقليد الكبار، فلم لا ندعهم يقلدوننا–نحن الكبار–في إبتساماتنا المشرقة المبتهجة؟!

فإذا إلتمست العذر له، دلالة فهمك إياه فلا تبادله عبوسًا بعبوس، بل ألق إليه بإحدى إبتساماتك الوضاءة المشرقة...وقد يمنعه الحياء في

مبدأ الأمر، عن أن يبادلك إبتسامك، ولكنك إذا واصلت مقابلته بالإبتسام فستجد على مر الأيام، أن عضلات وجهه تسترخى، وأنه سيرد على إبتسامتك المشرقة بإبتسامة أكثر منها إشراقًا..وفجأة يصبح إنعطافه إليك أشد، وميله أقوى.. وهنالك يثبت لك أن الإبتسامة كالحصاة، إذا ألقيت بها في ماء الغدير لا تلبث حتى تؤلف من الماء دوائر تسع وتتسع. والإبتسامة أنواع شتى. وإذ تشرع عضلات وجهك الثلاث عشرة في التقلص مكونة الإبتسامة، فإن إتجاهك الذهني حينئذ، هو الذي يقرر كيف تكون الإبتسامة: أتكون إبتسامة جوفاء، باردة، صفراء، حقودًا..أم تكون إبتسامة مشرقة متوددة، عطوفًا.

فإذا لم تكن تعني الإبتسام حقًا، جاءت إبتسامتك أقرب إلى الوجوم والجمود. أما إذا كنت تعنيه، فإن الإبتسامة تجزل لك عندئذ العطاء، وتفتح لك مغاليق القلوب، كما تفتح أنسام الربيع الندية براعم الزهر. والإبتسامة الحقة، هي التي سداها الإخلاص، ولحمتها المحبة التي وسعت الناس جميعًا..أما الإبتسامة «الآلية» العصبية فهي كالعملة الزائفة قل أن تنطلي على أحد.

وطبيعي أنه يحين الوقت الذي تحسب فيه كأن معينك من الإبتسام قد نضب. فربما مرض طفلك، أو فقدت عملك، أو حدث غير هذا كله مما لا يشجع على الإبتسام، ولا يحفز إليه، فماذا تصنع حينئذ؟ أتمتثل للوجوم حتى تعتاده؟ أم تفسر نفسك قسرًا على الإبتسام؟...الأمر الثاني–مهما يبد عسيرًا–أوفق وأجزي..وإليك البرهان يسوقه حجة في

علم النفس الحديث هو «وليم جيمس» «الذي يبدو أن الأفعال تعقب الإحساسات، ولكن الواقع أن الأفعال والإحساسات تمضي جنبًا إلى جنب. فإذا نحن سيطرنا على أفعالنا–التي تخضع لإرادتنا–أمكننا، بطريق غير مباشر، أن نسيطر على إحساساتنا كذلك». و بمعنى آخر، يريد وليم جيمس، أن يقول إنك إذا إبتسمت دون أن يكون لك حافز على الإبتسام، إنتهيت إلى الظفر بهذا الحافز فعلًا. فإن تظاهرك بالسعادة يهيئك للإحساس بالسعادة.

والإبتسامة الواثقة المشرقة يسعها أن تغير طالعك، فإذا إبتسمت، أقبلت عليك زوجتك، وقدم لك زملاؤك معاونتهم مخلصين، وأحبك الأطفال في التو واللحظة، ودعاك الأصدقاء إلى مجالسهم وحفلاتهم، وقللت «حماتك» ومن نقارها لك..وحتى الكلاب تهز ذيلها فرحًا وإبتهاجا لمرآك..وعلى الجملة، فسوف تجد أنك تبتسم لأنه ليس هناك ما يدعو إلى العبوس.

فلا تحرم نفسك إذن هذا السحر الذي يعود عليك تقلص ثلاث عشرة عضلة في وجهك في الإتجاه الصحيح، لترسم الإبتسامة المشرقة الجذابة. ولا تبخس الإبتسامة حقها، فهي لا تزيدك إشراقا وحسب، بل هي تأسر لك القلوب، وتسهل لك عملك، ويعود بالخير على صحتك.

أنفث الحرارة في مصافحتك

طرأ على التحية بالمصافحة تغير كبير منذ عهد يوليوس قيصر. ففي

تلك الأيام، كان الصديق حين يلتقي بصديقه، يمد ذراعيه وهو يقبل نحوه، ويفعل الصديق المثل، حتى إذا إقتربا أحدهما من الآخر، أمسك كل منهما بساعدي زميله..ولم يكن للعاطفة في تلك التحية دخل، بل على العكس، كان الدخل، أكبر الدخل، للشك والتوجس المتوارثين من عهد الكهوف والمغاور، ومن ثم كان إمساك الصديق بساعدي صديقه على سبيل التأكد من أنه لن يهاجمه غدرًا وغيلة..وهكذا نرى أن المصافحة في منشئها الأول، كانت حذرًا وإحتياطًا.

ورويدًا..حين شرعنا نثق بعضنا في بعض، إعتدنا أن نمد الذراع اليمنى وحسب، وهكذا تحولت المصافحة إلى علامة على الود والصداقة وأصبحت تحتل في صلاتنا اليومية بالناس مكان الصدارة. والطريقة التي يصافح بها المرء صاحبه، في هذه الأيام قد أصبحت تنم عن شخصيته. فإذا هو نفث في مصافحته الحرارة والعاطفة، دل ذلك على أن قلبه في موضعه الصحيح. فهو بهذه المصافحة إنما يريد أن يقول: «إنني أحبك، وإنه ليجعل اليوم أبهج وأسعد، أنني إلتقيت بك».

وبرغم ذلك، فكثيرًا ما نلتقي بأناس لا يزنون المصافحة بوزنها الصحيح، ولا يقومونها بقيمتها الحقة، ولا يدركون كم يفوتون على أنفسهم بهذا من خير كثير.

ومن أمثال هؤلاء. الحقودون الذين يحملون الحقد في قلوبهم أمدًا أطول مما يجب..والرياضيون المتفاخرون الذين يجعلون من المصافحة واقعة أليمة..والمنطوون المترددون في الإستجابة لنداء المصافحة..

والعصبيون ذوو الأكف الرطبة الرخوة..والمنافقون الذين يتهافتون على المصافحة سواء دعا إليها داع أو لم يدع!

فكيف إذن تكون المصافحة المثالية؟ كن قويًا نعم، ولكن لا تسحق اليد الممدودة لك! وإسمح لكفك أن تقبض كف صاحبك في غير رخاوة ولا توتر كما لو كنت تقاومه..وكن جادًا، هذا، في نقل إخلاصك وعاطفتك إليه.. والأفضل لو صاحب مصافحتك إنبساط تعبيرات وجهك.فالمصافحة المخلصة الحارة هي ثاني ما ينقل الحب والعاطفة إلى غيرك من الناس بعد الإبتسامة، ولا نخطئ إذا قلنا إن الحب يكمن في راحة يدك.

إجعل الصداقة رائدك

فإذا تعودت المصافحة الحارة، والإبتسامة المشرقة فقد بدأت بداية طيبة، ولكنها بداية وحسب، فلا يتم لهاتين معنى إلا إذا ساندتهما الصداقة الوطيدة.

وعسى أن تظن الصداقة محتاجة إلى جهد فوق طاقة البشر؛ ولكن الواقع أن الصداقة عادة، بل هي من أسهل العادات إكتسابًا عند أولئك الذين يحبون جيرانهم. وقوامها الإهتمام بالآخرين، وإبداء الشغف بهم.

ويقول «ألفرد أدلر»: وبغير الصداقة يواجه المرء أعظم الصعاب، ويحيق أعظم الضرر بالآخرين. وعن هؤلاء الذين لا يعرفون للصداقة معنى، تصدر كافة مساوئ البشر.

فإذا وضعت الصداقة موضع العمل، تجد لها مظاهر شتى. فهي تتألف من عناصر عدة تختلط بعضها ببعض لتنتج نموذجًا جميلًا. فهي تتضمن التضحية الشخصية خلال روتين الحياة اليومية.. وهي تتضمن الإهتمام المخلص براحة الجار أو الزميل..وهي تتضمن رغبتنا في أن نرى زملاءنا وأقرباءنا وأصدقاءنا ناجحين سعداء..وهي تتضمن العطف العميق على الذين أصابهم مكروه. وهب الآن أنك من ذلك النوع من الناس– وما أكثرهم–الذين يستشعرون عاطفة الصداقة، ولكن حياءهم يسد عليهم سبل إظهارها فهل تهز كتفيك قائلًا: «إنني هكذا خلقت»؟ أم ينبغي عليك أن تأخذ في تنمية هذه العادة الحميدة والإنتفاع بثمراتها؟

وإليك خطة نرجو أن تفيد في إخراجك عن تحفظك؛ فلقد ساعدت كثيرًا من الناس، من قبل، على الخطو في طريق السعادة، وأكبر الظن أنها ستقدم نفسها لك.

الليلة، قبل أن تأوي إلى فراشك، قل لنفسك: «إبتداء من هذه اللحظة سأسعى في تنمية الصداقة في داخل بيتي وفي محل عملي على السواء». وإغمض عينيك بعدئذ، وصور لنفسك ما الذي تعنيه الصداقة، وما الذي يسعك أن تفعله لتنميتها. ودع خيالك يسبح في ذلك المجال بحرية وإنطلاق. فإذا أوشكت أن تمتثل للنعاس فكرر عزمك مرة أخرى.

وكرره مرة ثالثة إذا فتحت عينيك في الصباح..وإبدأ التنفيذ متى جلست إلى مائدة الإفطار، فلا تخف وجهك بين طيات صحيفة الصباح حتى توشك أسرتك ألا تلمحه..وإمتدح الفطائر التي صنعتها لك زوجتك

بنفسها..وأمزح مع أطفالك وقبلهم جميعًا قبل أن تغادر البيت إلى محل عملك..

ولقد وددت منذ زمن، لو تتصرف على هذا النحو، وها قد خطوت اليوم الخطوة الأولى، وفي طريقك إلى العمل، لا تنظر شزرًا إلى الناس إذا دافعوك بالمناكب، ولا تبادلهم دفعًا بدفع، فأنت تعلم حق العلم أنهم لا يفعلون ذلك عن عمد، وإنما عن إضطرار، فإذا جنحت إلى ما إعتدت من نظرة شزراء أو رد الدفعة بدفعة، فأذكر وعدك الذي قطعته على نفسك بالأمس، وقل. إنني أنمي نزعة الصداقة في نفسي منذ اليوم، وفي كل يوم فهذا هو الطريق إلى حياة أرضى وأسعد. فإذا بلغت مكان عملك، فأضف على قولك «صباح الخير» حرارة لم يعهدها زملاءك من قبل. وإشفع تحية الصباح الحارة بإبتسامة لا تقل عنها حرارة. وسوف تجد أنك تفعل هذا تلقائيًا وفي غير تكلف، لأن رغبتك في إكتساب الصداقة كانت مخلصة صادقة، وقد إنغرست في أعماق نفسك.فإذا كنت عاملًا في مصنع، ساد الوفاق والإنسجام المجموعة التي تعمل فيها. وإذا كنت «سكرتيره»، في مكتب إستكشفت أن زملاءك ألطف وأرق مما كنت تظنين من قبل..وإذا كنت بائعًا، أو كاتب حسابات، أو عامل تليفون، أحسست برغبة أكبر في إسداء العون وتقديم الخدمات. ومهما يكن نوع عملك، فسوف تتلاشى الأخطاء، وتختفي المنغصات، وتمضي الأسابيع بعضها في أثر بعض جميلة مشرقة كمجموعة من اللوحات الزاهية الألوان. وقبل أن يمضي وقت طويل ستذهل لمدى التحول الذي طرأ: فسوف تجد أنك إكتسبت عددًا من الأصدقاء

الجدد؛ فإن الصداقة سريعة العمل دائمًا، نافذة المفعول أبدًا، وحتى لو لم تكتسب سوى صديق واحد، فإنك قد أثريت ثراءً عظيمًا..فقد قال إيمرسون: «الصديق هو خير نعم الدنيا وأعظمها»..

أهمية اللباقة

اللباقة هي المقدرة على إستكناه الإتجاه الذهني في الشخص الآخر. وقد تكون أروع وأرق في إظهار الحب، ولكنها على أية حال، مما تكمل به معداتك لإكتساب الشخصية الجذابة. واللباقة تتضمن تحويل مجرى النقاش إلى الوجهة التي تلذ لمحدثك. وطبيعي أن تلك ليست مشكلة مستعصية إذا ضمك المجلس إلى صديق تعرفه معرفة وثيقة، وتفهمه حق الفهم. ولكن ماذا عساك تفعل لتجنب إيذاء شعور شخص لا تعرف طبيعة إحساساته؟ واللباقة كالصداقة من الميسور التدرب عليها منى عرفت سرها..وشأنها شأن كل عادة أخرى، متى إكتسبت، رسخت وأصبح من العسير إقتلاعها.

تسع طرق لإكتساب اللباقة

١- إجعل ديدنك دائمًا أن تروي للآخرين ما يلذ لهم مما سمعت أو قرأت ولا تهمل المجاملات العابرة. ولست أقصد النفاق، وإنما أقصد المديح المخلص الصادق.

٢ - إجتهد في أن تذكر الأسماء والوجوه. والأغلب أن الذين لا يفتأون يقولون: «إني لا أستطيع تذكر إسم هذا الشخص» هم في الواقع

أكسل من أن يحاولوا إكتساب اللباقة. فلكل إنسان المقدرة على تثبيت الأسماء والوجوه في ذهنه. ولكن الرغبة القوية في تحقيق هذا ينبغي أن تتحقق أولًا، وعلى التدرب الباقي.

٣- إذا وضع الناس ثقتهم فيك، فإنهض بها، ولا تروج شيئا مما أسروا به إليك، أو من الشائعات التي قد تضربهم.

٤ - إلتزم ما أمكنك ضمير المخاطب (أنت) في مناقشاتك. وبنمو إهتمامك بالآخرين، ستجد نفسك مدفوعًا إلى الإقلال من ضمير المتكلم (أنا) وكل ما يعود عليه أو يتصل به.

٥- لا تسخر من الآخرين ولا تستهزئ بهم. بل، على العكس إجعل دأبك أن تشعرهم بأهميتهم. ٦- إكتسب المقدرة على القول المناسب في الموقف المربك. والمراد بهذا أن تمحو الإحساس بالنقص من نفس الشخص الآخر وتشعره: «أننا جميعًا تجمعنا سفينة واحدة».

٧- إذا إتضح لك أنك مخطئ فسلم بذلك، فأفضل الطرق لتصحيح خطأ ما أن تعترف به في شجاعة وصراحة.

٨- إستمع أكثر مما تتكلم، وإبتسم أكثر مما تتجهم، وإضحك مع الآخرين أكثر مما تضحك منهم، وتوخ دائمًا ألا تخرج عن حدود اللباقة.

٩ – لا تنتحل قط العذر لنفسك قائلًا: «لم أكن أعرف»، فالجهل بقانون لا يعفي من عقاب خرقه. والشيء نفسه ينطبق على اللباقة. فطبيعي أن الجاهل باللباقة يؤذي المشاعر بغير علم، وأن الشخص الأناني يجرح بغير إدراك، ولكن ما جدوى الإهتمام بالمسبيات ما دامت النتيجة واحدة؟

اللباقة، بعد هذا، أمر لا غنى عنه، حتى لقد وضعتها جماعة من أصحاب الأعمال في نيويورك في المقام الأول بين الصفات التي يتطلبونها في عمالهم وموظفيهم، وقال أحدهم: «إن الموهبة شيء عظيم، ولكن اللباقة شيء أعظم».

فإذا أردت أن تحصل على مفتاح النجاح، فإدرس الطرق التسع، وإعمل بها، وسوف تدهش لمدى النجاح الذي يكلل صلاتك بالناس ولمدى السرعة التي تعترض بها الفرص سبيلك.

إقرن الرحمة بالعمل

قد تتقاضاك الرحمة ثمنًا باهظًا، إذ هي تتضمن نسيان لحظات لتصب تفكيرك وإهتمامك على الآخرين. والرحمة في هذه الأيام شيء نادر، ولكن لعلها ليست أندر منها منذ خمسين عامًا. حين نشدتها «إيللا هويلر ولكوكس» فقالت:

«ما أكثر المذاهب وما أكثر العقائد »

«وما أكثر السبل التي خلت من عابر ورائد»

«وما أرى فريدة ألزم العالم اليوم»

«كفن الرحمة، إذا أحصينا الفرائد»

والرحمة فن. إذ هي تتطلب تضافر القلب والعقل. فالرحمة الحقة هي التي أملاها القلب وساندها الذكاء. ولعل مستر «سميث»، أنموذج طيب لهذا النوع الإنشائي من الرحمة الذي نتحدث عنه، فهو مدير إحدى شركات الصلب، ويربح نحو خمسين ألف دولار سنويًا. ومنذ وقت قريب، صحب مستر «سميث» أحد موظفيه ويدعى «جونز» إلى أخصائي نفساني، وشرح له الموقف قائلًا: «لقد لبث جونز في خدمتنا طوال الخمسة عشر عامًا الأخيرة، وكان إلى وقت قريب، مثال النشاط والإخلاص والتفاني في عمله، ولكنه بدأ في الأشهر القليلة الماضية يقع في سلسلة من الأخطاء الجسيمة، ويلوح أنه قلق، بائس، سأمان..أو هو على الجملة، ليس الشخص الذي عهدناه وعرفناه. فما الذي تستطيع أن تفعله؟ إنه أثمن من أن تفرط فيه إذا كان في ميسورنا أن نعيده إلى سابق عهده».

وأسفر التحليل النفسي عن أن «جونز» كان يعاني قلقًا شديدًا بشأن طفلته الوحيدة الصغيرة، وهي في السادسة من عمرها. فقد كانت دائمة الإخفاق في المدرسة، ولم تستطع أن تتعلم القراءة كزميلاتها، حتى لقد جعلن منها مادة للتندر والسخرية مما أشقاها وأتعسها.

وعمد المحلل النفساني، بعد ذلك، إلى إختبار الطفلة فوجدها تعاني من «عمى الكلمات»، الأمر الذي صعب معه عليها أن تتعلم قراءة الكلمات بالطرق المتبعة في فصول الدراسة. وعاونها المحلل على أن تعوض ما فاتها من علم، حتى لحقت بزميلاتها وصارت في مستواهن، فعادت إليها ثقتها، وعاد البشر والسعادة إليها. وبديهي أن والدها كف عندئذ عن قلقه، ثم ما هو إلا وقت قصير حتى كان يعاود نشاطه الجم في الشركة.

أليس جميلًا أن يتمكن المرء من الخروج من موقف عسر صعب بفضل الرحمة الإنشائية التي يحيطه بها شخص آخر؟ وتستطيع أن تتخيل مدى المعاونة التي يمكن أن تسديها، إذا إستخدمت القلب والعقل جميعًا في باب الرحمة.

إن هذا النوع من الرحمة يستغرق وقتًا، ويقتضي فهمًا عميقًا، بل هو في الحقيقة يستدعي أن ينفذ المرء ببصيرته إلى مشكلات الشخص الآخر؛ ولكنه، إن كان في إستطاعتك، حققت أشياء تذكر لك دائمًا فتحمد. فإن الرحمة الواعية هي أفعل الوسائل التي تظهر بها الحب لشخص ما.

الرحمة في الكلمات أيضًا

وتلعب الكلمات أيضًا دورًا كبيرًا في فن الرحمة، فهي همزة الوصل بين أفكارنا وإحساساتنا. وأكثر الناجحين في فن العلاقات الإنسانية،

يؤمنون بقوة الكلمات، وهم يقرنون الكلمات الطيبة بالأفعال الطيبة إذا شاؤا رد فعل طيب بمثل. فهم يعلمون أن الناس مجبولون على التلهف إلى الشكر والتقدير والمجاملة.

ومع ذلك، فكثيرون هم الذين يهملون إشباع هذه اللهفة في الناس. بل إننا نهمل إلقاء الكلمات الطيبة لأولئك الذين يستحقونها أكثر من سواهم، ونختزنها للمناسبات النادرة كالأفراح والجنازات.

ومن الغريب أننا ندفع إلى شكر شخص غريب عنا إذا أبدى نحونا شيئًا من التلطف، ونهمل الشكر إطلاقًا على الخدمات المتوالية التي تقدم لنا من ذوينا وزملائنا في البيت ومحل العمل. وليس معنى هذا أننا جحودون، ولكننا إعتدنا أن نأخذ أشياء كثيرة على علاتها، وجرت عادتنا أن نلتزم الصمت في غير مواضعه.

كتب «فيليبس بروك» يقول: «قد يتحطم قلب الصديق قبل أن تأتيه كلمات الشكر والتقدير التي وعدت نفسك أن تهبه إياها يومًا». ولو أنك أدركت كم الوقت قصير، لسارعت إلى إلقائها قبل أن يفوت الأوان، فقد لا تتاح لك الفرصة مرة أخرى. نعم. إن الرحمة تنقلها الكلمات أيضًا. فلنذكر ذلك دائمًا إذا أردنا أن نجني ثمرات الصلات الإنسانية السعيدة.

إذا لم تتفق في الرأي فكن صبورًا

الحب في أسمى مظاهرة، هو الصبر على كل مالم يرق لنا في

الآخرين. أو ما تمثله فيه الفارق بيننا وبينهم. وتتضمن هذه الفوارق الطعام الذي يتناولونه، واللغة التي يتكلمونها، والرزق الذي يكسبونه، والعقيدة التي يدينون بها.

وما الذي يجعلنا واثقين من آرائنا هذا الوثوق الذي يحفزنا على فرضها على الآخرين؟ وما الذي يجعلنا واثقين من صحة الطريق الذي نسير فيه، هذا الوثوق الذي يحفزنا على حمل جيراننا على السير فيه؟ أو ليس الله سبحانه وتعالى، يحتمل كافة الفوارق التي يحفل بها بنو البشر؟ فمن نكون نحن لنبدي الإعتراض؟..إن الفوارق كلها تتلاشى إلى جوار سعي الرجل إلى أن يحيا حياة كريمة لائقة. وحتى لو لم تكن حياة كريمة لائقة، فمن نحن لنعترض؟ قال أرسطو عندما طلب إليه أن يكف عن إعطاء الإحسان لمتسول غير كريم: «إنني لا أعطي الرجل، وإنما أعطي الإنسانية».

وإنا لنكون أقرب إلى الملائكة لو لم نحاول أحيانًا أن نعدل من حياة الآخرين وفقًا لآرائنا، فهذا ما لا سبيل إلى تحقيقه..وعسى أن يكون ضروريًا أحيانًا، ولكن إذا تمسك الشخص الآخر بوجهة نظره، فلنذكر قول فولتير: «إنني لا أتفق معك فيما تقول، ولكني على إستعداد لأن أضحي بحياتي دفاعًا عن حقك في أن تقوله».

تطلع إلى الصفات الطيبة

إذا كنت من أولئك الذين يجدون من الصعب عليهم أن يحبوا

جارهم، فهل جربت التقرب إليه من زواية مختلفة؟..هل جربت التطلع إلى صفاته الطيبة؟

لقد كانت تلك وسيلة نجم السينما الفكاهي «ويل روجرز» الذي أثر عنه قوله: «إنني لم ألتق بأحد حتى أحببته»، وليس معنى هذا أنه كان يحب كل شيء في كل إنسان يقابله، وإنما معناه أنه كان يبحث فيمن يقابله عن الصفات الطيبة، ويحب فيمن يلتقى به هذه الصفات.

وقد أخفق الكثيرون من الفكاهيين الذين حاولوا أن يحتلوا مكانة ويل روجرز، لأنه كانت تعوزهم المقدرة على رؤية الصفات الطيبة في الآخرين، ومن ثم ظلت فكاهة ويل روجرز فريدة في بابها، لأنها لم تحمل قط شيئًا ينم عن الكراهية.

فإذا قابلت جارك في المرة القادمة، فإدرسه دراسة موضوعية مجردة، معتزمًا النفاذ ببصرك إلى صفاته الطيبة، فلا تلبث أن تصبح هذه عادة فيك تضاف إلى مجموعة عاداتك الحميدة التي شرعت في إكتسابها، والتي تفضي بك إلى الشخصية الجذابة.

الفصل الثاني

أعرف قدر نفسك

إنك لن تستطيع أن تحب الآخرين ما لم تحب نفسك. فإذا كان رأيك في نفسك ضعيفًا إنعكس ذلك على موقفك من المحيطين بك. وإذا كان يمضك الإحساس بأنك بالغ القصر، أو شديد الإرتباط بالأسرة، أو كثير الإخفاق، فإن نقمتك على الوضع الذي ترى نفسك فيه، لن تفتأ تستعر وتتوهج، حتى تنقلب كراهية ومقتًا للناس جميعًا. ذلك أنك ما دمت عاجزًا عن مواجهة مشكلتك الخاصة وإيجاد حل لها، فإن هذا الإحساس بالعجز الذي يدفعك إلى مقت نفسك والنقمة عليها، سيدفعك كذلك إلى مقت الناس والنقمة عليهم.

وطبيعي أن ثمة أوقاتًا يتضاءل فيها زهونا بأنفسنا، ويتخاذل إعتدادنا بها، كنتيجة لزلة لسان، أو عثرة ذاكرة، أو فعلة نابية، أو ما إلى ذلك من التجارب العامة التي تشعرنا بالنقص شيئًا ما..وعسى أن يشعرنا يمثل هذا الشعور أيضًا إخفاقنا في نيل المديح الذي رجوناه، أو الظفر بالدعوة التي توقعناها، أو الحصول على الإستحسان الذي أملنا فيه..ولكن مثل هذا الشعور الوقتي إن هو إلا تأرجح طبيعي في ميزان تقديرنا لأنفسنا وإعتدادنا بها، ثم لا يلبث الميزان أن يستوي من جديد، ونتناسى حتى هبوطه الوقتي.

ولكن الإحساس بالنقص–أو «عقدة النقص»– شيء مختلف تمامًا. فمنشؤه ليس هذه الصغائر التي قد نواجهها في حياتنا اليومية، وإنما هو إنحراف في الشخصية–كان أول من فصله العالم النفساني «ألفرد أدلر»–يحدو بالمرء إلى الإحساس بأن الناس جميعًا أفضل منه في شيء أو آخر. إنه نقمة تحل بالشخص الذي لا يعرف قدر نفسه.

أما أنه نقمة، فلأن ضحاياه لا ينعمون بسكينة النفس التي من حقهم أن ينعموا بها. فهم يبذلون جهدًا متصلًا للتعويض عن نقائصهم سواء كانت حقيقة أو متوهمة–وهم في ذلك أشبه بنابليون الذي شيد إمبراطورية، وتزوج من فتاة أرستقراطية تعويضًا عن قصر قامته ورضاعة نشأته...وتكون جهودهم للتعويض عن نقائصهم من الشدة بحيث تشكل ذوقهم في إختيار ثيابهم، وإنتقاء أصدقائهم، وطبيعة أحلامهم، وطريقة حديثهم، ومثلهم العليا وغيرها من الصفات العديدة المتداخلة في الشخصية الإنسانية.

أو ليس غريبًا، بعد ذلك، أن الناقصين فعلًا، كالأغبياء والبلهاء، قل أن يشكوا من نقائصهم أو حتى يحسوا بها؟ فالشكوى من النقص إذن «ترف» لا «ينعم» به إلا «الأعلون»! وقد وصف أحد هؤلاء ما يستشعره فقال: «إنه شيء لا علاقة له بالذكاء، أو التعليم، أو المركز الإجتماعي...إنما هو» إعتقاد داخلي «بأنني –بوصفي شخصًا مجردًا– أقل من سواي على وجه العموم»!

نعم إنه لابد من الذكاء مع الإحساس بالنقص، لأنه هو الذي يوحي

إليك بالشك في مقدرتك، وينقل إليك مزايا الآخرين، ويعقد لك المقارنة بينك وبينهم!..ولكن الأمر كما وضعه أحد علماء النفس هو كما يلي: «عندما تستشعر النقص، فعسى أن تكون عالي الذكاء، ولكنك ناقص نفسيًا...فإنك في الواقع تقارن بين نفسك وبين مزية أو مزيتين يتمتع بهما الآخرون..وكنتيجة لذلك يطغي عليك القلق الذي يعطل مزاياك وكفاءتك عن الظهور»!

خذ مثل الرجل الذي إفتقد المقدرة على أن يكون لاعب «جولف» من الطراز الأول. فقد تقدم في مناسبتين مختلفتين للظفر بلقب البطولة في بلده، فلما هزم في المرتين إرتد لاعبًا رديئًا لا يرجى له ظفر! على أنه حين قيل له إنه لا ينبغي أن يحزن، فهو ولا شك خير من آلاف اللاعبين، وإلا لما بلغ المرتبة الثانية في البطولة، قال إنه لم يفكر في الأمر قط على هذا النحو!..وكان هذا كفيلًا بتغيير إتجاهه الذهني، والقضاء على إحساسه بالنقص.

ومثل آخر على أن «الإحساس» بقصور الذكاء إنما يتضمن في (الحقيقة) قدرًا عاليًا من الذكاء!..فقد أجرى إختبار نفسي على عدد من طلبة الجامعة، وإجابة على أحد أسئلة هذا الإختبار، قرر أكثر من نصف الطلبة أنهم يخشون القصور العقلي..هذا في حين أن هؤلاء الطلبة أختيروا من بين ذوي المعدلات العالية في الذكاء!..وبرغم ذلك فقد أخفقوا في تقويم أنفسهم بقيمها الحقيقية!

فما الذي يحدو إذن بالشخص الذكي إلى أن يبخس قدر نفسه،

ويبث فيه الفكرة بأنه شخص لا جدارة له ولا قيمة؟

والجواب يختلف في كل حالة عن الأخرى، وقد يقتضى الأمر محللًا نفسيًا متمكنًا ليستكشف الأسباب الكامنة وراء كل حالة. على أنك تجد الذين يعانون الإحساس بالنقص، على وجه العموم، يتصفون بصفة أو أكثر من الصفات التالية:

التلهف على الحب والعطف:

مثال ذلك الفتاة «ماري» التي تزوجت وهي في الثالثة والعشرين من عمرها، وما لبثت أن أصبحت تعاني التعاسة والشقاء بعد ستة أشهر من زواجها. فقد كان أهلها يغدقون عليها الحب والعطف في طفولتها، بوصفها طفلتهم الوحيدة، ومن ثم كان من الطبيعي أن تتوقع المعاملة نفسها من زوجها بعد الزواج. وبرغم أن زوجها كان شديد الحب لها، إلا أن إظهاره لعواطفه–فيما ترى–كان أقل مما عهدته منه في فترة الخطوبة، الأمر الذي أحدث في نفسها فراغًا، وأشعرها أن والديها ربما لم يشملاها بحبهما إلا لأنها طفلتهم، وما هي في الواقع بجديرة بالحب على الإطلاق! وكنتيجة لهذا الإحساس الداخلي بعدم الإستقرار، راحت تتوخى العناية الفائقة بزينتها، وهندامها، وثيابها مؤملة في الحصول على كلمات الإعجاب من الشبان والرجال الذين تلتقي بهم، الأمر الذي أزعج زوجها وأقلقه! ولو أنها وثقت من قيمة نفسها، لما إندفعت يائسة إلى محاولة الحصول على الإعجاب بمثل هذا التمادي.

الرغبة في بلوغ الكمال:

وكمثل على ذلك الشاب «ريتشارد» الذي رغبت إليه أمه في أن يصبح عازف كمان شهيرًا يتخذ مكانه في إحدى الفرق الموسيقية الكبرى..ولكنه اليوم–وهو في السادسة والثلاثين–يعاني مرارة الفشل، ولذعة الخيبة، لأنه إنتهى عازفًا للكمان في أحد «أوركسترات الرقص».

لقد درس الموسيقى على يد كبار أساتذتها دراسة شاقة طويلة، ولكنه لم يدرك قط أن واحدًا، في كل ألف يقدر له أن يبلغ ذروة المجد التي حلم بها «ريتشارد» وحلمت بها أمه.

فلما ظهر أمام الجمهور لأول مرة، ولقيه النقاد بشيء من الفتور، إرتد يائسًا فاقد الطموح، لأنه عجز عن تحقيق «الكمال» الذي نشده، ومن ثم راح يمقت نفسه، ويمقت عمله في هذا «الأوركسترا» برغم أنه من «الأوركسترات» المعروفة، وبرغم أنه يدر عليه دخلًا كبيرًا.

ولن يتأتى لريتشارد أن يستعيد ثقته بنفسه ما لم يتعلم أن كل شيء نفعله مشوب حتمًا بالنقص، وأن أحدًا منا لم يبلغ بعد الكمال في شيء.

سرعة التسليم بالهزيمة:

ومن أمثلة ذلك الفتاة «إيمي» التي تزعم في كل مرة تدعى إلى حفل أو مناسبة إجتماعية. أن أشغالها الكثيرة تعرفها عن الحضور. وقد تقدم إلى خطبة «إيمى» أحد الشبان–وكانت إذ ذاك في الحادية والعشرين من

عمرها–ولكنه لم يلبث أن فصم الخطوبة على زعم أنه قد تعلق بفتاة أخرى!..ولقد زعزعت هذه «الصدمة» ثقة إيمي بنفسها! وأفقدتها كل مقدرة على إجتذاب الشبان...ومن ثم فإن رفضها تلبية كل دعوة توجه إليها، كان منشؤه في الحقيقة الإجتهاد في تجنب أية صدمة عاطفية أخرى..وأغرقت نفسها في العمل إلى أذنيها ليكون لها من ذلك ذريعة بها كلما دعت إلى حفل أو مناسبة.

لقد زعزع إخفاق واحد صادفته هذه الفتاة، إعتقادها في جدارتها بالزواج، وأسلمها إلى أحضان الهزيمة، حتى لم تعد تجرؤ على مجرد معاودة المحاولة! وغاب عن «إيمي» أن أشد الفتيات سحرًا وأكثرهن جمالًا وجاذبية قد جربت الإخفاق مرات، ولكنهن على عكسها، لم تدفعهن الهزيمة إلى اليأس والإنطواء..وغاب عنها أن النصر قل أن يأتي دون أن تسبقه الهزيمة!

التأثر الشديد بنجاح الآخرين:

مثال ذلك الشاب «تد» الذي يعمل محررًا بإحدى وكالات الإعلان الكبرى. فقد ساقته الصدفة يومًا إلى صديقه «جون» ولم يكن رآه منذ تخرجا معا في الجامعة إلى ثماني سنوات مضت. ودعا «تد» صديقه إلى الغذاء، وراح يستمع إلى «جون» وهو يقص عليه ما بلغه في خلال هذه الأعوام الثمانية. لقد أصبح يقتني منزلًا، وسيارة، ويرسل أبناءه إلى المدارس الخاصة الغالية النفقات، ويبتاع لزوجته الأساور الماسية..وكان «تد» يستمع والأرض توشك أن تميد به، فقد خيل له عندئذ، أنه

بالقياس إلى صديقه وزميله، لم يحقق شيئًا يذكر، برغم أنه نال «علاوة» طيبة على مرتبه في الأشهر القليلة الماضية.

وشرع «تد» منذ ذلك اليوم يتأمل غيره من الناس، ممن هم في مثل سنه، وممن تحقق لهم النجاح العريض، والثروة الطائلة!...ورويدًا أخذ يفقد سيطرته على نفسه وأصبح يؤدي عمله كالآلة التي خلت من الروح ومن الطموح، ومن الأمل!...أما ثقته بنفسه، وأمله في النجاح، وتفاؤله بالمستقبل، فقد أذهبتها الحسرة على قدره وحظه بالقياس إلى أقدار الآخرين وحظوظهم!

التذرع بالفشل فرارًا من المسئولية:

وفي ذلك نسوق قصة «سيدني» الذي إرتحل إلى هوليود مؤملًا أن يصبح مؤلفًا سينمائيًا. ووسعه، عن طريق أفراد أسرته التي توفر لها الثراء والنفوذ، أن يعقد صلات من ذوي النفوذ في عاصمة السينما. وتهيأ له الطريق ليبلغ الهدف الذي نشده..وكان له من ثقافته، وسحر شخصيته، ومواهبه، ما يمكنه من بلوغ هذا الهدف...ولكنه كان راغبًا عن مواجهة العقبات الخشنة التي تعترض الطريق!. بل لقد جنبه ثراء أسرته العقبات التي كان حتمًا أن تواجهه، إذ أمدته أسرته بما كان يلزمه من مال!..وما أسرع ما إنتهى إلى الفشل!

فقد وجد أنه أيسر له أن يجلس مسترخيًا، مستدفئًا بأشعة الشمس على شاطئ البحر، من أن يعمد إلى بذل الجهود في الكتابة

والتأليف..وأن ينعم بمال يأتيه رغدًا دون أن يتكلف فيه نصبًا، من أن يركب المشاق للحصول على المال!

إن مثل هذا الرجل الذي إتخذ من الفشل المصطنع ذريعة للفرار من المسئولية لن يعرف قط قدر نفسه حتى يصيبه الفقر!..ومن يدري؟..فقد يكون الوقت عندئذ قد فات!

الحساسية الفائقة:

وكمثال على ذلك «ريتا» التي دربت على أن تجسم «الحبة» حتى لتجعلها «قبة»، وأن تجمع ذرات الرمال حتى لتصبح تلًا عاليًا..فلو أن رئيسها في العمل وجه إليها نقدًا لخطأ إرتكبته، أو لو أن زميلًا أو زميلة، سها عن توجيه التحية إليها، أو لو أن صديقها لم يكن البادئ بدعوتها إلى نزهة، لإنطبقت السماء–في رأيها–على الأرض، وتوصلت إلى شفا «الهستيريا»..لقد أفقدتها حساسيتها الفائقة صدق الحكم على الأمور، حتى لقد غدت تأخذ كل هفوة تصدر منها أو إليها من أحد المتصلين بها، على أنها ضربة موجهة إلى كرامتها، وإعتبارها..وبديهي أن «ريتا» لن تكف عن تعذيب نفسها بتوهم وضاعة شأنها ما لم تكف أولًا عن تضخم الأمور وتجسيم التوافه.

إفتقاد روح الفكاهة:

مثال ذلك «تشارلس» الذي يتجهم وجهه ويريد إذا إستمع إلى «نكتة» موجهة إلى شخصه، في حين يكون أعلا الزملاء ضحكًا إذا

كانت الدعابة موجهة إلى شخص سواه! فإنما تتطلب روح الفكاهة الحقة النظر إلى الفكاهة نظرة موضوعية لا دخل للعامل الشخصي فيها.

***

وهب أنك نقبت في أعماق نفسك، وعرفت قيمتك الحقيقية، فلم ترضك النتيجة، وألفيت إحساسًا بالنقص يستقر في حنايا قلبك، ويشوب تفكيرك...فماذا عساك أن تفعل لتستعيد ثقتك بنفسك؟ وماذا عساك أن تفعل لتعزز قدرك وقيمتك، ولتخفف حنقك على نفسك كي توجه مزيدًا من الحب إلى الآخرين؟

ثمة سبل عملية ميسورة في وسعك أن تتخذها للقضاء على الإحساس بالنقص، وإن لم تكن كلها على درجة متساوية من قوة الأثر..وننصحك أن تتجنب سبيلين، على الأقل، من هذه السبل.

لا تلتزم موقف الدفاع

أما السبيل الأول فهو إلتزام موقف الدفاع، لتغطية الإحساس بالنقص...كأن يستخدم الشخص الذي أربكه إحساسه بالنقص في أحد المجتمعات، الضحك أو الحديث أو الإسراف في الشراب التضليل الآخرين عن إحساسه الحقيقي...وكأن يتحدث الجبان أو الضعيف البنية عن «أعمال البطولة» التي قام بها...وأن يتحدث رجل الأعمال عن فشله بما يوحي أن الفشل كان قضاءً وقدرًا وأنه بذل لإجتنابه جهود الجبابرة! وأن تتصرف المرأة المفرطة الطول كما لو كانت صبية غريرة...فتلك كلها

وسائل لا تفلح قط في القضاء على الإحساس بالنقص، وإن أفلحت في شيء فإنما تفلح في زيادة إحساس المرء بالقلق خشية أن يستكشف الآخرون الحقيقة!

لا تفر من الحقيقة

وأما السبيل الآخر الذي لا ننصح بركوبه، فهو الإنسحاب العصابي (والعصاب هو المرض النفسي). ويهدف هذا الإنسحاب، في الحقيقة، إلى فرار الشخص من نقائصه وعيوبه بدلًا من مواجهتها والقضاء عليها. كأن يعمد بعض من نسميهم «بالمفكرين» إلى حبس أنفسهم في «برج عاجي» بحجة التأمل والتفكير، في حين أنهم لا ينتجون شيئًا...وكأن يعزف بعض من نسميهم بالمترفعين المتعالين عن حضور المجتمعات، والإختلاط بالناس بحجة أنهم أرفع شأنًا وأعز نفرًا...وكأن يقع بعض الناس بين براثن المرض المتوهم في كل مرة تواجههم فيه مشكلة...ولن يجدي مثل هذا السبيل شيئًا في مغالبة إحساس المرء بنقصه، ولن يفضي إلا إلى زيادة الطين بلة.

العمل المباشر

ودعنا الآن نعرض الطرق القويمة لتخليص النفس مما يشوبها من إحساس بالنقص...وأفضل هذه الطرق ولا شك هو «العمل المباشر»..وهو بالضبط ما صنعه فتى في السابعة عشرة من عمره يدعى «بوب». حينما لاحظ أن فتاته التي تعلق بها وشغف بها حبًا، قد

إنصرفت عنه إلى فتى أمتن منه بنيانًا، وأقوى عضلًا...وجره هذا إلى شفا اليأس، ولم يدر في غمرة يأسه ماذا يصنع...ثم فجأة، وفي خلال تأملاته الواجمة الطويلة، خطرت له فكرة، عمد إلى تنفيذها. فقد قصد إلى أحد معاهد الرياضة البدنية ليستبدل مجسمه النحيل الضعيف بنيانًا قويًا متينًا...وقد أصبح «بوب» اليوم شابًا مفتول العضل، عريض المنكبين...وأصبح قبلة أنظار الفتيات، ومحط تهافتهن...وإن كان قد نسى تمامًا الفتاة التي كانت سببًا فيما وصل إليه اليوم.

وقد يفضي هذا العمل المباشر إلى ما يسميه علماء النفس بالتعويض المغالى فيه. ولعل هذا، أكثر من سواه، هو الذي خلق عظماء الأمس واليوم...مثال ذلك أن سير ونستون تشرشل كان ألثغ في شبابه (أي ينطق السين ثاء)، ولكنه عمد إلى مقاومة هذه النقيصة حتى أصبح كلامه سليمًا لا غبار عليه. وكان ثيودور روزفلت أعور، ولكنه أخذ نفسه بالتدرب على إستخدام العين الأخرى حتى غدا واحدًا من أمهر الرماة، وأشهر صياد مغامر في عصره. وقياسًا على هذا، فإنك بالمثابرة والشجاعة يمكنك أن تقهر نقائصك، وأن تتخذها، فوق هذا، سلمًا للصعود إلى النجاح.

الإحلال

ويلي «العمل المباشر»–«الإحلال» وهو ما أخذ به لورد بايرون.. فقد كان بقدميه مرض يمنعه من التفوق في رياضة الجري أو التسلق، فأحل السباحة محل هاتين الرياضتين، ووسعه أن يكون من أشهر

السباحين في العصر الحديث! ولا شك أن إحساسه الدفين بالنقص كان يستر كذلك وراء تفوقه كشاعر، وعاشق، وفارس أحلام لا يشق له غبار!

وفعل «إيمانويل كانت»–الفيلسوف الألماني– الشيء نفسه. كان ينقم على تكوينه الجسماني، فتحول إلى الآفاق الذهنية يرتادها ويستكشفها حتى كتب إسمه بالخط العريض في قائمة الفلاسفة حين أخرج بحثه العميق (نقد العقل). ولعل من العوامل الباعثة على التشجيع أن «مركب النقص» في الحالتين اللتين سقناهما آنفًا. قد آتى ثمارًا شهية لا لصاحبيه وحسب، بل للعالم أجمع، وقد كان «بايرون» و«كانت» خليقين بأن يسلكا في عداد المغمورين المهملين لو لم تكن لهما الشجاعة والقدرة على إحلال نشاط إيجابي محل النشاط السلبي.

وعسى أن تقول إنه كانت لهما عبقرية مكنتهما من بلوغ ما بلغا. وقد تكون مصيبًا فيما تقول ولكنك أنت أيضا قادر–على التحقيق–أن تتغلب على أسباب النقص في نفسك بوسائل في ميسورك وطاقتك، فإن لم تبلغ مثلما بلغ بايرون فيكفيك أن تبلغ السعادة، وما أكثر الفتيات اللواتي سلبتهن الطبيعة سحر الجمال، فإكتسبن سحر الحديث وأسرن به القلوب والألباب.

إقبل إمكانياتك

فإذا لم يكن في مقدورك أن تعمد إلى «العمل المباشر» أو إلى «الإحلال»، فقد بقى لك أن تقبل حدودك وإمكانياتك على علاتها.

ولست أقصد بهذا أن تستسلم لهذه الحدود والإمكانيات، وإنما أن تعلم بوجودها، وتدري كنهها، ثم تنساها بعد ذلك.

فهذا ما صنعه عازف مشهور على الكمان، إذ إنقطع أحد أوتار كمانه وهو يعزف أمام الجمهور، فلم يعتذر، ولم ينسحب بسبب هذا «النقص» بل واصل عزف «المقطوعة» على الأوتار الثلاثة الباقية في حدود الإمكان.

ولا تؤمل قط في أنك يمكن أن تكون شيئًا آخر غير «نفسك». وليس من فائدة ترجى–إلا القلقلة العاطفية–من وراء رغبتك في أن تصبح «إنسانًا آخر». فلا الثورة العمياء على حظك وقدرك بقادرة على أن تغير شيئا من «الواقع» ولا الحسرة على النفس بكفيلة أن تجعل منك «الإنسان» الذي يصوره لك خيالك، والذي لا يتناسب قط مع حدودك وإمكانياتك.

فلسنا جميعًا، بقادرين مثلًا، على أن نصبح أصحاب ملايين، أو من نجوم السينما اللامعين...ونعم في ميسورنا أن نحاول بتنمية ملكاتنا ومواهبنا الحقيقية إلى الحد الأقصى الممكن. ولعلك الآن في هذه اللحظة حائر مضطرب لا تدري إلى أي إتجاه تمضي...فإذا كان الأمر كذلك، فالأوفق أن تدرس نفسك، وتلقي نظرة نافذة إلى إمكانياتك...فلقد أراد الفنان «هويسلر» أن يصبح ضابطًا بالجيش، ولكنه أخفق لأنه لم يكن له معرفة من قبل بالكيمياء وهي مادة أساسية في كلية «وست بوينت» العسكرية–وتحول سير «ولتر سكوت» من

الشعر إلى القصة حين بزه في المضمار الأول لورد بايرون!..وأصبح «فيلبس بروكس» رجل دين مبرزًا، بعد أن فشل في مهنة التعليم فشلًا ذريعًا.

نعم، هي مشكلة يعانيها كثيرون، إذ يتخبطون طويلًا قبل أن يهتدوا إلى هدف يتناسب مع ميولهم وإمكانياتهم. ولكنهم متى خطوا الخطوة الأولى في الطريق الصحيح، إستعادوا ثقتهم بأنفسهم، وإستمدوا إحترامهم لها من قدرتهم على تحويل السالب إلى موجب، وإحالة الفشل إلى نجاح.

وثمة نصيحة أخرى أوجهها إلى الذين يعانون «الإحساس بالنقص» تلك هي أن يحتفظوا به سرًا بينهم وبين أنفسهم!...فلقد أوشك أن يصبح التحسر على النفس وبخسها قيمتها «فضيلة» يتهافت عليها الناس! وأصبح الأكثرون يتحدثون عن ضآلة حظوظهم وأقدارهم كما لو كانوا يتغنون بلحن عذب أو بثناء مستطاب!

وحجتهم في ذلك حجة مردودة مستهجنة؛ أفيرضى أحدهم أن يذهب إلى إحتفال وقد إرتدى أحقر ثيابه وأزراها؟ وبرغم ذلك فهو يجتهد في أن يظهر نفسه أمام الناس بهذا الثوب المزري حين يكشف لهم عن نقائصه وأوجه الضعف فيه!

وأخلق بالذي يمضه الإحساس بالنقص ألا يزيد الطين بله بإقلاله من إحترام الناس له، أو سماع حكمهم القاسي عليه، أو بإضافة حسرتهم إلى

حسرته!...بل أخلق به أن يخفي عيوبه وأخطاءه ليستمتع بمجاملات الناس، وإحترامهم، وثنائهم فيما يخرج عن دائرة نقائصه وأوجه الضعف فيه.

إحص مرات نجاحك

وأفضل ما تصنعه في مواجهة الفشل والإخفاق هو أن تحصي مرات نجاحك...فليس من وسيلة أفضل من هذه لإعادة الثقة إلى نفسك. وأنت واجد على التحقيق، أنك أكبر قيمة مما تظن. فإذا كنت ذا عمل، فهناك، على الأقل من قدر خدماتك فأجرك عليها...وإذا كنت زوجًا، فهناك من أولتك حبها وثقتها ورضيت أن تشركك حياتك...وإذا كنت صديقًا، فهناك من أحب عشرتك وطابت له صحبتك.

وأنت واجد أنك إيجابي إنشائي أكثر مما تظن. فهل أنجبت ولدًا وتوليت تربيته؟..وهل توفر الراحة لوالديك وذويك؟ وهل يخفق قلبك بعاطفة الرحمة وحب الخير؟ قد تكون صنعت هذا، وأكثر منه، وهو ما يحق لك بناء عليه أن تفخر وتزهو. وأنت أكثر جاذبية مما تظن. هل لإبتسامتك الدفء والإشراق؟. هل لعينيك الإنتماء والصفاء؟..هل لصوتك العمق والتعبير؟..هل لقامتك الإستقامة والإنتصاب؟..قد تكون لك هذه كلها وأكثر منها، وأنت، لا شك، قد علمت ما للمظهر الجسماني من أثر في تقدير الشخصية والحكم عليها.

وإنه ليكون أفضل أن تحصي مرات نجاحك علنًا أمام الناس. فهذه ولا شك أفعل في جدواها عليك من أن تحصي للناس أخطاءك وأوجه

نقصك. ولا يساورنك القلق في أن يحكم عليك الناس بحب التفاخر إذا أنت عمدت إلى الطريقة الصحيحة في إظهار ميزاتك.

مثال ذلك أنك إذا وجدت في مطعم فرنسي، فطريقتك إلى إثبات إجادتك الفرنسية أن تقرأ لأصحابك قائمة الطعام...أو إذا دعيت إلى إحدى لعبتي الجولف أو التنس، فوسيلتك إلى إثبات تفوقك، إختيار اللعبة التي تحذقها أكثر من غيرها...وقس على هذا «التلميح المستتر» في إظهار ما تجيده وتحذقه من أعمال.

ولا شك أنه يخف عليك وقع الإحساس بالنقص لو تعلمت أن تتقبل النقد–إذا لم يكن نقدًا هدامًا أو مجرحًا أو مصوغًا في قالب من قلة الذوق والكياسة.

وإنما النقد الذي نعنيه هو النقد الإنشائي المنزه الخالص...النقد الذي يقدمه لك صاحبه قائلًا: «قد يكون ما فعلت صحيحًا ولكن ألا تظن أنه يكون أكمل لو فعلت كذا...؟»، فمثل هذا النقد، فضلًا عن أنه يعفيك من الحرج والإرتباك أمام الناس، فإنه يجعل موضوع النقد موضوع مناقشة ولا يفرض آراء لا تقبل الجدل.

ومهما يكن من أمر، فوطد النفس على أن تقبل النقد مهما يكن لونه وشكله ولا تدعه يخرجك عن طورك أو يفقدك إتزانك.

فإذا كنت، بعد ما أسلفنا، ترى أن كل ما قدمنا من إقتراحات هو في حد ذاته طيب وجميل، ولكنه أبعد من أن يعينك على التخلص من

إحساسك بالنقص، فإليك قصة إنسان كانت حالته على التحقيق، أسوأ مما يمكن أن تكون عليه حالك.

تذرع بالايمان

إنها قصة رجل أدمن الخمر حتى إنتهى به الأمر إلى إحدى المصحات. فقد قطع الأطباء الأمل في شفائه، وكذلك قطع الأمل آله وأصدقاؤه، بل لقد قطع هو نفسه الأمل في أن تنصلح حاله! وفوق ذلك كله، فقد كان ملحدًا لا يؤمن بدين ولا يثق في رحمة رحمن رحيم.

ثم في خضم يأسه وشقائه، وفي غمرة بحثه عن كائن وحيد لم يقطع الأمل في صلاح حاله بعد أن قطع الأمل أطباؤه، وآله، وأصدقاؤه؛ تحول يصلي إلى الله، ويضرع إليه أن ينقذه...وكانت النتيجة عجبًا..فإن الرجل من بعد ذلك لم تمسس شفته قطرة خمر...بل أكثر من هذا أنه عمد إلى إنشاء مصح لمدمني الخمر يمكثون فيه حتى يشفوا من دائهم دون أن يعلم أحد عن حقيقتهم شيئًا. فقد سمى مصحه «مصح مدمني الخمر المجهولين». فإذا كنت قد فقدت كل أمل في الصلاح، وإفتقدت كل من يؤمل في هذا الصلاح، فإن الله سبحانه وتعالى هو الملجأ والملاذ، وهو الذي لن يستشعر أحد أنه وحيد منفرد وهو قريب منه متصل به.

الفصل الثالث

ضع نفسك موضع الآخر

من العقبات الكبرى التي تعترض طريق الشخصية الجذابة. صبّ المرء إهتمامه كله في نفسه، أو ما يسمى بالتركز في الذات فلا شيء ينأى بالناس عنك كهذه الصفة، فضلًا عن أنه ليس أسهل من الوقوع فيها.

على أن من أبسط الأمور القضاء على هذه الصفة، فكل ما ينبغي لك أن تفعله هو أن تنمي في نفسك المقدرة على وضع نفسك موضع الشخص الآخر.

ولعل بساطة هذا الحل هي المسئولة عن شيوع تجاهله، ولكنك إن كنت من المتجاهلين، فأنت خليق بملاقاة المتاعب في مضمار العلاقات الإنسانية، فإنه يتحتم عليك أن تنفذ إلى عقل الشخص الآخر قبل أن تتصرف تصرفًا يدنيك من حبه ويكسبك وده.

إجعل المحاولة لعبة مسلية

وما يمنعك أن تنظر إلى هذه المسألة على أنها لعبة مسلية طريفة؟ فعوضًا عن شكواك من أنك قل أن تصادف شخصًا مسليًا ممتعًا، لماذا لا تحاول أن تنفذ ببصيرتك إلى أذهان أفراد أسرتك وعقولهم لتستشف

ما يدور فيها؟ فبرغم وجوههم المألوفة، وعاداتهم المعروفة، فإن كلًا منهم ما زال سرًا مغلقًا—وأنت إذا عنيت بالمحاولة، أدهشك وأمتعك ما تخرج به منها. إذ سوف تستكشف آراء ووجهات نظر. وربما إنحرافات، لم تخطر لك قط من قبل ببال. فإذا أمعنت في المحاولة في نطاق أسرتك، إستحال الأمر عادة راسخة محببة تعود عليك بأمتع النتائج. فإنك في كل مرة تضع نفسك موضع الشخص الآخر لتستكشف طريقة تفكيره، وتستشف إتجاهاته الذهنية، تزداد عرى الرابطة بينكما توثقًا، ويكتسب الأساس الذي تقوم عليه صداقتكما متانة وصلابة.

لا يتشابه إثنان قط

تذكر أنه ليس ثمة شخصان متشابهان أبدًا...ولا حتى التوائم. فالناس تختلف بعضها عن بعض من قمة الرأس إلى أخمص القدم. ذلك أن «الجينات» و«الكروموزمات» وهي الخلايا الضئيلة التي تحمل عوامل الوراثة من الآباء إلى الأبناء—يسعها أن تكون تشكيلات لا حصر لها..فحتى الأبناء الذين نشأوا في بيئة واحدة، وذهبوا إلى مدرسة واحدة، وتأثروا بعقائد وعادات ومثل عليا واحدة، لن تجدهم قط يشبهون أحدهم الآخر تمام الشبه.

إنه إختلاف واضح ذلك الذي يسود البشر، ولعل الفضل إليه فيما تنطوي عليه الحياة من بهجة ومتعة. هب مثلًا، أنك تتفقد «ورشة نجارة»، ووقفت تتأمل سبعة نجارين يعملون عملًا واحدًا وقد إنتظمتهم مائدة طويلة واحدة..ثم فجأة، وهم يدقون الخشب بمطارقهم، هوت

المطارق على سباباتهم، فكيف تراهم يستجيبون للألم؟ أيستجيبون إستجابة واحدة لا تختلف؟ كلا...فقد ترى الأول يكتم شهقة الألم بين أسنانه...وترى الثاني يسب ويلعن في قلة مبالاة..والثالث ينفخ سبابته بحدة...والرابع ينط على الأرض متوجعًا...والخامس يطوح إصبعه بقوة في الهواء...والسادس يطلق بفمه صفيرًا في إستخفاف...والسابع قد تغرورق عيناه بالدموع إذ يرى سبابته تحمر وتتورم!

ولكنك لن تجد أبدًا إثنين يستجيبان إستجابة واحدة. وليس في طريقة إستجابة كل منهم ما يجعله مفضلًا عن الآخر، وإنما يجعله مختلفًا وحسب. ثم يتضح هذا الإختلاف على نطاق أوسع وأعم بين الشعوب.

ففي سيبريا ينظرون إلى وفاة عزيز على أنه يوم عيد تتجلى فيه مظاهر الغبطة والفرح، لأن العزيز المتوفي قد سبقهم إلى العالم الآخر، ومن ثم يزفونه إليه! وعند بعض قبائل «الهملايا» يتحتم على الزوجة أن تعاشر لا زوجها فحسب، بل إخوته كذلك، معاشرة الأزواج...وفي الصين واليابان يعتبر تأنيب الرئيس المرؤسه شيئًا يدعو إلى الإبتسام وتأكيد الإحترام!

وثمة عامل آخر يعينك على أن تضع نفسك موضع الشخص الآخر. ذلك أننا جميعًا مختلفون في مقدار الذكاء والقدرة على التعلم. ولعلك تلاحظ ذلك في الموظفين الجدد عند بدء تسلمهم أعمالهم. فقد تجد منهم من يتعلم المهمة الموكولة إليه في سرعة وسهولة حتى لتحسبه قد زاول هذا العمل طويلًا من قبل...ومنهم من يشرع في إلقاء عشرات الأسئلة في كل خطوة من خطوات العمل...ومنهم من يبدى ثقة زائفة

بنفسه حتى يوشك أن يوهمك أنه أعلم منك.

على أنك ينبغي أن تذكر، أننا مع إختلافنا، نتشابه، على الأقل، في أمر واحد، هو أن لكل منا أوجه تفوق وإمتياز. وقد تتبدى هذه الأوجه جلية في بعض الناس، وقد تكون مستترة مخفية حتى تتاح لها فرص الظهور.

لا تبالغ في تقدير قيمة نفسك

وفي حين ينبغي أن تعرف قدر نفسك وقيمتها الحقيقية، فإنه من الخطأ أن تبالغ في تقدير هذه القيمة، إذ أن من تظنهم دونك مرتبة، خلقاء عندئذ أن يضعوك أنت دونهم مرتبة!

وما تفاخر أنت به، وتجعله مثار زهو، قد ينظر إليه الآخرون نظرة شزراء...وليس في الوسع إصدار حكم على أي النظرتين أصح، إذ مرد الأمر إلى طبيعة الشخص نفسه، وطبيعة آرائه وأفكاره. فأذكر هذا إذن، فهو معوان لك على الحرص على تفهم وجهة نظر الشخص الآخر وتقديرها.

أفتحسب، مثلًا أنك أفضل صورة من أهل الصين؟ أما هم فيرون في وجهك تجهمًا لا يزول. ذلك أن إتساع عينيك الطبيعي يشبه إتساع أعينهم إذا إجتاحهم الغضب!

وإذا كنت تحسب أن بشرتك البيضاء تفضل بشرتهم، فإستمع لما

قاله أحدهم عن زوجة السفير البريطاني في تلك البلاد: «أيقولون إنها جميلة؟ كيف بالله ولها أسنان ناصعة البياض كأسنان الكلب، ووجنتان متوردتان كزهرة البطاطس؟!».

والإسكيمو في ديارهم ينبذون الكسالى منهم ويطلقون عليهم، على سبيل الزراية والتحقير إسم، «الرجال البيض»! والهندوس في الهند يعزفون عن تناول الطعام إذا وقع عليه «ظلك» كما لو كان الطعام قد داخله السم الزعاف!

بل أنت لا تحتاج أن ترتحل إلى القطب، أو إلى الصين، أو إلى الهند لتقف على مدى إختلاف آراء الناس، وتباين وجهات نظرهم..بل أنظر إلى أبناء مدن القطر الواحد، كيف تتباين أذواقهم في الهندام. وآراؤهم في الجمال، وطرقهم في طهو الطعام.

وقد لا يكون هؤلاء على ثقة من أن آراءهم وأذوقاهم وعاداتهم، هي العليا، وأن آراء غيرهم وأذواقهم وعاداتهم هي السفلى. ولكنهم على أية حال يطلبون منك شيئًا واحدًا، هو أن تعترف لهم بأهميتهم، وأن تمنحهم الإحساس بالإعتبار والإحترام.

فإذا وعيت ذلك، وسعك حقًا أن تكسب قلب الشخص الآخر، وتظفر بمودته حتى لو كنت ترى أنه مخطىء في ظنه بأنه أفضل منك. ذلك أن وجه الإختلاف في الرأي مرجعه إلى ظروفه وتربيته، والعقائد التي إستقرت في ذهنه.

وعسى أن تصادف أشخاصًا يضجرك نزوعهم إلى التباهي والتفاخر كهذا الشاب الذي دخل مكتب «جوزيف تشويت» المحامي الكبير، وكان مزدحمًا بالعمل مستغرقًا فيه، فقال له المحامي متلطفًا: «تفضل مقعدًا» فما لبث الشاب أن قال متبرمًا: «ألا تعرف أنني إبن المطران بلانك؟..» فقال له المحامي مبتسمًا «حقًا! إذن تفضل مقعدين».

وقد لا يسع أكثرنا أن يواجه هؤلاء المتفاخرين بمثل ظرف «جوزيف تشويت». ولكننا على أية حال، يسعنا أن نظهر الإحتمال.

وقد يعينك في هذا المقام أن تعمل بقول إيمرسون: «كل شخص أصادفه يفوقني في ناحية ما، ومن ثم فأنا أتعلم منه في هذه الناحية».

وإذا كان وضع نفسك موضع الشخص الآخ ، لازمًا في محيط الرؤساء، والأصدقاء والزملاء فهو لاشك ألزم في محيط الأسرة، أو مع أشخاص بعينهم من أفراد الأسرة.

حدث مرة أن كان المارشال فوش القائد الفرنسي في الحرب العالمية الأولى-يزور أمريكا وعهد إلى ضابط أمريكي برتبة «كولونيل» يجيد الفرنسية بمرافقة القائد الكبير خلال زيارته لوادي «جراند كانيون». ووقف المارشال على حافة الصخور. وأرسل بصره إلى أسفل يرتاد هذا العمق السحيق، وإلى جواره الكولونيل متأهبًا لسماع تعليق يرويه من بعده لأولاده، ويرويه أولاده لأحفاده، نقلًا عن القائد الكبير. ووشيكًا رد القائد

طرفه، وقال كالمأخوذ: «ياله من مكان مناسب لأن يلقى فيه المرء بحماته!».

فإن دلت هذه القصة على شيء ، فإنما تدل على الموقف الذي يجد بعضنا نفسه مضطرا إلى وقوفه تجاه أعضاء بعينهم من أسرته ، وإنما تقف هذا الموقف ، مدفوعين في الأغلب ، بدافع مما يبدونه تجاهنا من قلة الذوق ، أو الأثرة أو غيرهما مما يثير الأعصاب ويهيج النفس.

على أن أكثر الحزازات والخلافات بيننا وبينهم من الميسور إزالتها أو إنقاصها إذا عمدنا إلى وضع أنفسنا موضعهم، ونفذنا ببصيرتنا إلى عقولهم وأذهانهم لنقف على طريقة تفكيرهم.

إذا إتسعت الهوة

فإذا تطرف الأمر وإتسعت الهوة فإن الحل الأسلم في هذه الحال هو الإستقلال بالإقامة بعيدًا عن هذا الجو. وهذا هو الذي حدث للشاب «إندي». فقد كانت زوجته في الثامنة عشرة حين تزوجها. ورغبت إليه الزوجة في أن يعيشا مع أمها في بيتها الكبير إذ أن أمها لم تألف فراقها، وليس في طوقها أن تحتمل غيابها عن ناظريها. ووافق «إندي». ولكنه سرعان ما وجد أن بيت حماته الكبير أصغر من أن يضم ثلاثتهما معًا!

فقد راحت زوجته تبدي من العناية بأمها أكثر مما تبدي بزوجها. وراحت أمها تتدخل في كل صغيرة وكبيرة من شئون حياته الزوجية. إذا

رغب في إنجاب ولد قالت الحماة: «ولكن إبنتي أضعف بنيانًا من أن تحتمل الولادة». وإذا شكا من قلة خبرة زوجته بالطهو، قالت الحماة: «ولماذا تطهو؟ ألا يكفي أنها جميلة؟». بل حتى في رحلة شهر العسل قالت الحماة: «لست أرى ما يمنع من أن أذهب معكما»!

وكان في العام الذي قضاه «آندي» في بيت حماته أكثر من الكفاية! فقد أدرك أن زوجته لن تشب حقًا عن الطوق إلا متى غادرت بيت أمها وإستقلت بمعيشتها، وقدم عندئذ إنذاره: إما أن تمضي الزوجة معه إلى حيث يعيشان مستقلين، وإما أن يمضي منفردًا.

ومضت معه الزوجة، وهما الآن زوجان سعيدان يؤلفان أسرة سعيدة بلغ عددها أربعة أفراد.

نعم لقد كان آندي يفهم ما تصدر عنه حماته، ولكنه إتضح له أن «الفهم» وحده لا يجدي، ومن ثم إعتزم أن يكون «فهمه» على مبعدة منها.

إدرس الشخص الآخر

ولكن هب أن الإستقلال متعذر لسبب أو لآخر؛ فماذا يكون عندئذ؟.

ذلك ما وقع للشاب «جيم» وعمه «هاري».

لقد ورث الشاب عن أبيه حصة ضئيلة في عمل تجاري يسيطر العم

على الجانب الأكبر منه. وكان للعم لسان سليط، لا يفتأ يجرح «جيم» بالألفاظ الحادة المهينة. ورأى «جيم» أن من المتعذر أن يعتزل العمل وإلا أقفل في وجه نفسه بابًا لمستقبل يبشر بالخير.

وعمد جيم عندئذ إلى تفهم عمه، وتحليل نفسيته، وإهتدى أخيرًا إلى سبب ما يعانيه منه. لقد كان العم يعاني إحساسًا شديدًا بالنقص. كان أصلع الرأس، قصير القامة، عاجزًا، لفرط إعتياده على الخشونة والعنف، عن إجتذاب الناس إلى وده، فضلًا عن أنه لم ينجب ولدًا يخلفه في تجارته.

ولم يكن عجيبًا عندئذ أن يضمر حقد دفينًا لإبن أخيه الذي تكاملت فيه نقائصه! فهو فتى جذاب، محبوب من الناس، فضلًا عن أن له ولدين!

وتسلح جيم بهذه المعرفة التي إكتسبها، وعمد، لا إلى توطيد نفسه على إحتمال إهانات عمه وحسب، بل على كسب وده أيضًا. فقد راض نفسه أولًا على إحتمال كلمات عمه الشديدة العنيفة، واضع نصب عينيه أنها مجرد كلمات جوفاء، وليست عصيًا ولا حجارة..وعمد ثانيًا، إلى إصلاح رأي عمه في نفسه، إذ أخذ يكيل له المديح والثناء لا على سبيل الرياء–فهذا لا ينطلي على أحد–وإنما كان يكيل المديح فيما يستحق المديح فعلًا، وكانت النتيجة أشبه بالمعجزة!..فقد تناقص ما كان يلقاه جيم من عمه من جفوة ونفور، وحل التفاهم والوئام محل النفرة والشقاق، وغدت صداقتهما متينة موثقة العرى.

فتلك قصة تساق على أن أفضل ما تتخذه من حلول لمواجهة عضو مرهق مشاكس في الأسرة لا سبيل إلى الإستقلال عنه، هو أن تفهمه أولًا حق الفهم، ثم لا تدعه بعد ذلك يغلبك على أمر وتفلت منك زمامك..إذا تندر بك أو هزأ منك فأنت خليق بأن تتجاهل عباراته لأنك تعلم عن أي إحساس تصدر!

ولا تحسب أنك إذ تضع نفسك موضع الشخص الآخر إنما تخنق شخصيتك وتئدها، كلا، بل أنت في هذه الحال توسع نطاقها وجوانبها.

قال إيمرسون: «الشخص الذي أحل نفسه محل الشخص الآخر، هو شخص أثرى شخصيته ثراء عريضًا. فهو عندئذ قد عاش في عقل أشبه بحجرة جدرانها مغطاة بالمرايا، فأينما وجه نظره طالع صورته. وقد تتحول هذه المرايا إلى نوافذ، فهو عندئذ خليق أن ينظر عبرها إلى آفاق جديدة..»

إكتسب هذه القدرة بالمران

وأن تضع نفسك موضع الشخص الآخر، ليس شيئًا هينًا، بل هو، في ميدان العلاقات الإنسانية، أشبه بمعجزة صغيرة، تحتاج إلى ذكاء، وإلى مقدرة على التخيل، وهي ككل مقدرة تتأتى بالمران والممارسة. وتلقن بعض مدارس إنجلترا طلابها كيفية إكتساب المقدرة على إحلال النفس محل الغير. وتخصص هذه المدارس من أيام الأسبوع يومًا للأعمى، ويومًا للأعرج، ويومًا للأصم. فأما يوم الأعمى، فيقوم فيه أحد

التلاميذ بإتخاذ دور الأعمى، إذ تعصب عيناه من مطلع النهار إلى نهاية اليوم حتى يكون فكرة صحيحة عما يستشعره الأعمى وما يحسه؛ في حين يقوم سائر زملائه بمعاونته، ومد يد المساعدة له...وهكذا الحال فيما يختص بالأعرج، والأصم.

والذي لا ينبغي أن يغرب عن الذهن أن كلًا منا يحس ويفكر بطريقة مختلفة، وعلى مستوى مختلف، وليس في طوقنا أن نفاضل بين شخص وآخر بناء على طريقة تفكيره..بل من الخطأ إجراء هذه المفاضلة، مادام مدفوعًا إليها بماضيه الطويل الحافل بالتجارب والمؤثرات. وإنما نحن نثري شخصياتنا ونوسع آفاقنا إذا حاولنا أن ننفذ إلى عقول الآخرين، وأن ندمج ما إستخلصناه من ذلك في تصرفاتنا اليومية.

الفصل الرابع

دع الشكوى

من أسرع السبل التي ينفض بها الناس عنك ويتفرقون من حولك، أن تدأب على الشكوى، وإبداء الحسرة والمرارة. فالشكوى المتواصلة من حالة الجو، وحالتك الصحية، وحالة العالم عمومًا، إنما تصافح آذانًا غير واعية..فلا أحد–ولا حتى أعز أصدقائك–يسعه أن يصمد إلى أجل غير مسمى لما تقص عليه من أنباء آلامك وويلاتك.

والسر في ذلك واضح بسيط..فالإنسان. في العادة، ميال إلى التفاؤل، ولا يزال قلبه يخفق بالأمل أبدًا. وهو في تفاؤله وأمله محق. فهو نتاج رائع لمراحل عدة من التطور بدأت منذ إستوى الكون.

ولا يحب أحد أن ينظر إلى الكون، ولا إلى حياته، ولا إلى نفسه على أنها كلها باطل وقبض الريح. لا يحب أحد أن ينظر هذه النظرة حتى في مواجهة القنبلة الذرية التي لا تبقي ولا تذر. أو في مواجهة مرض السرطان الذي يصيب واحدًا في كل ثمانية في هذه البلاد «أمريكا».

وبديهي أن المرء لا يسلم من آلام وأحزان. فالسعادة قل أن تجرى أبدًا كالجدول الرقراق الذي لا يعتكر. وإنما هي يعتريها بين الفينة والفينة ما يشوب صفاءها ويعكر شفافيتها. ويصدق هذا علينا جميعًا مهما يتوفر

لأينا من شهرة أو ثراء، أو وجاهة. فلماذا إذن، والأمر كذلك، يرغب أحدنا في أن يقتطع من وقته جانبًا ينفقه في الإستماع إلى شكاوى الآخرين؟!

وفضلًا عن أنك بالشكوى والدؤوب على إبداء الحسرة والمرارة تنفر أصدقائك، فإنك كذلك تفسد منظرك، وتشوه قسماتك وملامحك!

وليس فيما نقول من أن إعتياد الشكوى يفسد المظهر والقسمات، شيء من المبالغة. فما يعتمل بداخل نفسك من إحساسات إنما ينعكس على صفحة وجهك، بل على هيئتك عمومًا.

وأنظر إلى الناس من حولك ترى أن الضجر، والأسف، والكراهية وغيرها من الإحساسات السلبية قد سطرت على البشرة، والعينين، وملامح الوجه من الغضون، والذبول والإنطفاء ما قل أن تسيطر مثله الشيخوخة! بل إن حالتك العاطفية تؤثر على حالتك الصحية كذلك. وما إستكشفه الطب النفسي الجسماني لا يدع مجالًا للشك في هذه الحقيقة. فالغضب، والخوف، والحزن تنشئ توترًا عضليًا تنجم عنه عشرات العلل والأمراض في أعضاء الجسم ووظائفه المختلفة.

وقد تسمع من يقول إن «فلانًا» مات «كسير القلب»، وهو قول يصدق في أحيان كثيرة متي أثرت الحسرة الشديدة أو الحزن العميق على الأوعية الدموية، والغدد، ووظائف الجسم.

على أننا لا نقول بأن العواطف الضارة في الوسع إجتنابها إطلاقًا.

كلًّا! فلا أحد يستطيع أن يجتنبها طول حياته، وإنما الذي يسعنا جميعًا أن نفعله هو أن نغير إتجاهنا الذهني حيال المواقف الباعثة على الألم والحزن.

وإذا كنت في شك من أن العقل يسعه أن يحطم الجسد، فإدرس من حولك المرضي بقرحات المعدة، وضغط الدم العالي، والنوبات القلبية، وحلل شخصياتهم، وراقب سلوكهم وتصرفاتهم.

أتراهم يستمتعون بروح الفكاهة؟..أيعرفون كيف يطردون القلق؟..أيفلحون في كسب الصداقات والظفر بود الناس ومحبتهم؟. كلا على الأرجح! وإنما هم في الأغلب ميالون إلى الشكوى، والإنتقاد والتشفي، والإنتقام.

وتصادف من هؤلاء الذين أرهقت أنفسهم أجسادهم، الباكين النائحين المتحسرين على أنفسهم، الذين لا يفتأون يذكرون أن الأقدار بخستهم أقدارهم وحظوظهم.

وثمة صفات مشتركة بين هؤلاء جميعًا، لعل أهمها لهفتهم على إجتذاب إهتمام الناس بهم. وتلك رغبة غريزية في البشر جميعًا، ولكن الذين بلغوا النضج والإتزان منا يعلمون أن سبيل تحقيقها هو تحقيق شيء نافع خليق بإجتذاب إهتمام الناس، أو المعاونة في تحقيق هذا الشيء.

ولكن الباكين المتحسرين لا يصنعون هذا. فهم على شدة لهفتهم إلى إهتمام الناس بهم، أقل الناس نفعًا للناس أو مساهمة فيما ينفع الناس.

وعلماء النفس يلتمسون العذر لهؤلاء، إذ أن مشكلاتهم ترجع في الحقيقة إلى زمن الطفولة، حين طلبوا الإهتمام فأنكرته عليهم البيئة المحيطة بهم. فلعله كانت لهم أمهات يزجرنهم إذا سألوا سؤالًا محيرًا، أو يلذن بالصمت في المواقف التي تستدعي إجزال المديح والثناء، أو لا يفرغن لحظة ليمنحنهم قبلة أو ضمة.

مهما يكن السبب، فهم على الأرجح أخفقوا في الحصول على الإحساس بالسكينة والطمأنينة في وقت كانوا أحوج فيه إلى الإحساس. فإذا حدث أن كان للطفل أم حالها كما وصفنا. فإنه يعمد إلى إبتداع وسائل يجتذب بها الإهتمام إليه.

فهو يتعلم مبكرًا أنه إذا بكى سارعت أمه إلى إسترضائه، ومن ثم فهو على مراحل نموه يغير من الخيل والأساليب التي تهدف كلها إلى إجتذاب الناس إلى إغداق العطف عليه، كأن تزل قدمه عن الدرج، أو أن تلسع يده بالنار، أو أن يمتنع عن تناول الطعام.

فإذا إزداد نموًا وإدراكًا، علم أن من أفضل السبل لإستدرار الإهتمام والعطف إيقاع نفسه في المشكلات والورطات، ومن ثم يمضي في تصيد المآزق والصعاب عالمًا أن الأضواء كلها ستركز فيه متى أحاطت به المتاعب وخاصة إذا أبدى العجز عن الخروج من هذه المتاعب.

على أننا لا نعني أن أغلبية الناس قد خلت من رغبة في عرض مشكلاتها بقصد الحصول على العطف والإهتمام. كلا! فقد كان

دزرائيلي يستغل هذه الرغبة الشائعة بين الناس في نيل العطف...وكان يعمد إلى إستغلالها على الأخص، حين ينسى إسم محدثه، وفي ذلك يقول: (كنت إذا نسيت إسم محدثي أمهل نفسي دقيقتين، فإذا ظللت مع هذا لا أذكره، تحولت أنقذ نفسي من هذا الحرج قائلًا لمحدثي: «ترى ماذا في شكواك القديمة؟» أما إن هذه كانت إنقاذًا، فلأن المحدث كان يستطرد إلى بث شكواه، ويستغرق في ذلك زمن الحديث كله.

نعم ليس أفعل في النفس من دعوة المرء إلى بث شكواه والتحدث عما ويؤلمه. فالمتاجر الناجحة تفعل هذا مع زبائنها ويفعله الأطباء مع مرضاهم، وتفعله الزوجات البارعات مع أزواجهن. أما الدائبون على الشكوى بغير دعوة، فقصتهم تختلف. فهم بهذا يحطمون عمودًا أساسيًا من عمد النجاح في ميدان العلاقات الإنسانية.

ومن الصفات الأخرى المشتركة بين الشاكين والباكين، الميل الخفي إلى إيذاء النفس. فلما كان إظهارهم الشكوى هو وسيلتهم إلى كسب العطف والإهتمام، فقد أصبحت المعاناة تلذ لهم. ومهما يحاجون، فهم في أغلب الأحيان يخلقون المواقف التي تلحق الأذى سواء بأنفسهم أو بأجسادهم، ثم يلقون التبعة على غيرهم.

ويطلق الأطباء النفسيون على هؤلاء الذين يستعذبون الألم إسم (الماسوشيين)–ولا يتحتم أن تكون هذه التسمية–كما هو الشائع عنها– مقصورة على الذين لا يستمتعون بالناحية الجنسية إلا إذا داخلها الألم–

وإن كان العامل الجنسي بالطبع يكمل الصورة—وإنما تطلق التسمية على نموذج للتصرفات التي تهدف إلى إنزال العذاب بالنفس كوسيلة لكسب العطف والرضاء.

ويتخذ تعذيب النفس صور شتى، منها الميل إلى إرتكاب الحوادث. وقد كان يظن إلى وقت قريب أن إصطدام المرء بسيارته أو وقوعه من الدرج، أو ما إليها إنما تحدث مصادفة وإتفاقًا. حتى إذا لوحظ أن أشخاصًا بعينهم يكثرون من إرتكاب أمثال هذه الحوادث في حين أن أشخاصًا آخرين لم تقع لهم قط حادثة من هذا النوع، فسأل علماء النفس أنفسهم: «أترى يزج بعض الناس بأنفسهم زجًا في الكوارث والحوادث كما لو كان بحكم العادة؟»

وهذه هي الإجابة، كما خرجوا بها: «ما بين ثمانين وتسعين في المائة من مجموع الحوادث لا تقع مصادفة وإتفاقًا، وإنما يفتعلها أشخاص يدور الصراع في عقولهم الباطنة. وقد تنشأ بعض هذه الحوادث عن رغبة دفينة في الإنتحار». ومن الدراسات العديدة التي أجريت في هذا الصدد أنه إختار عشرين عاملًا من عمال المناجم يعملون في منجم منعزل بأحد جبال كولورادو. وقد توخى أن يكون عشرة من هؤلاء ممن وقعت لهم حوادث سابقة، وأن يكون العشرة الآخرون ممن سلموا تمامًا من أية حادثة.

وأرسل الرجال العشرون إلى جامعة كولورادو حيث أجريت لهم إختبارات نفسية وطبية شتى. وقد إتضح من هذه التجربة أن أولئك الذين

يرزخون تحت مشكلات البيت أو يعانون الإحساس بعدم الإستقرار في أعمالهم، أو تتمكن الجفوة بينهم وبين رؤسائهم، قد ضربوا الرقم القياسي في عدد الحوادث التي وقعت لهم. وقد وجد أن أحد العمال، برغم أنه سلخ في عمله ثمانية عشر عامًا، كانت تقع له حادثة في كل مرة يرسل فيها للعمل بالمنجم الذي تسبب في مقتل أبيه، حتى بلغ عدد الحوادث التي وقعت له سبعة. ووجد أن عاملًا آخر كانت تقع له حادثة في كل مرة تهدده فيه زوجته بأنها سوف تهجره. أما العمال العشرة الذين خلت حياتهم تمامًا من كل أثر للحوادث، فقد كانوا أزواجًا سعداء، وأصدقاء مخلصين لزملائهم ورؤسائهم في العمل، وخبراء فوق هذا في فن طرح القلق والمخاوف.

وقد ألقت الحقائق التي أسفرت عنها هذه التجربة مزيدًا من الضوء على جانب من أسرار التصرف الإنساني...ذلك أن الحوادث إنما تقع لأولئك الذين يرغبون رغبة دفينة في وقوعها، على إعتبار أنها سبيلهم إلى الفرار من مواجهة موقف عصيب، ووسيلتهم لكسب العطف والرعاية والاهتمام.

قد يكون الفشل مستعذبًا

ولعل أكثر ألوان الشكوى شيوعًا على ألسنة الشاكين الباكين: الشكوى من الفشل، فكل ما أصابهم من إخفاق، على تفاهته هو مثار شكوى، وموضع نقمة على «الحظ والأقدار» ولم يخطر ببال هؤلاء أنهم إنما يفشلون في الواقع لأنهم لا يرغبون في النجاح.

وليس مرد هذا إلى قلة حظهم من الطاقة والجهد والنشاط، بل إن هم من هذه قدرًا موفورًا، ولكنهم يبددونها تبديدًا في شغل الأمسيات بلعب الورق، أو التردد على الحانات، أو المحادثات التليفونية الطويلة الممجوجة.

ولماذا تراهم يتصرفون على هذا النحو؟. ولماذا لا يوجهون نشاطهم الوجهة الإنشائية؟ ولماذا لا يرغبون رغبة حقة في النجاح؟

الجواب: أن هؤلاء على عكس «الماسوشيين»، يرغبون في إجتناب الألم إلى حد أنهم يفضلون الفشل على معاناة الصعاب والعقبات التي تكتنف النجاح.

إنهم لا يريدون خوض السباق لأنهم يخشون المنافسة، وأفضل لديهم أن يكفوا عن الكفاح، ويلقوا التبعة على سوء الحظ ومعاكسة القدر..أو هم على الجملة يبذلون جهدهم لبلوغ الفشل.

والفشل لديهم شيء «مستعذب» لأنه ينجيهم من بذل الجهد الشاق الإيجابي، وطبيعي أنهم يمضون حياتهم دون أن يتذوقوا لذة «الإنشاء» والإنتاج ولكن هذا لا يهمهم ما داموا قد تجنبوا مشقة دفع «الثمن».

على أنك إن نظرت إلى هؤلاء الذين يستعذبون الفشل نظرة نافذة لألفيتهم لا يقلون عن غيرهم كفاءة ولا مقدرة. وكل ما يفرق بينهم وبين أولئك الذين يركبون الصعاب من أجل النجاح أن الآخرين يستعذبون

النجاح مع الكفاح، وأن الأولين يستعذبون الراحة مع الفشل.

ولكنهم لا يقررون أبداً أنهم يمتنعون عن بذل الجهد والعمل على تغيير الحال، وإنما هم يلقون تبعة فشلهم على الظروف والمقادير، متجاهلين ما قاله نابليون: «الظروف؟ ما لي بها؟ إنني أنا الذي أصنع الظروف».

مواجهة الحقائق

ولا ينكر أحد أننا جميعًا نلاقى ما يبعث على خيبة الأمل، أو على الألم والحزن. فلا يسع أحدنا أن يهز كتفيه إستخفافًا إزاء فقد العمل، أو ضياع المدخر، أو الفجيعة في حب. فهذه أشياء لا نملك إزاءها إلا الإحساس بالألم. أما المبالغة في هذا الألم حتى ليخرج عن الحد الطبيعي، فهو دليل نقص النضج–ومن شأن النضج أن يتضمن المقدرة على مواجهة المتاعب.

فإذا كنت تشكو نقص المقدرة على مواجهة المتاعب والصعاب، في إستطاعتك أن تنمي في نفسك هذه المقدرة، حتى لتصبح جزءًا لا يتجزأ من شخصيتك. وتستطيع أن تبدأ مقسمًا المتاعب إلى ثلاثة. أقسام: محتم، ومحتمل، وممكن.

أما الحكم، فهو أسهل ما نواجهه لأنه لا لسبيل إلى الحيلولة دونه! فنحن جميعًا إذا إمتد بنا العمر نواجه متاعب الشيخوخة كما نواجه وفاة عدد من الأعزاء علينا.

ومهما يكن ثراؤنا أو تكن وجاهتنا فإننا لا نستطيع أن ندرأ الهرم من أن يعدو علينا، أو نرد الموت عن إختطاف عزيز علينا. فلم يبق إذن إلا أن نواجه ما ليس منه بد. ولست أقصد بالمواجهة هنا تبديد الخواطر جزافًا، وإنما أقصد الصمود في وجه الأمور التي لا سيطرة لنا عليها.

وأما «المحتمل» فمن أمثلته المرض، والفشل في فترات محدودة. وقل من الناس من نجا من هذين أحدهما أو كليهما برغم ما قد يبذل من جهد في العناية بصحته، أو من أجل النجاح. فإذا وقع لك أحد هذين فلا تتجاهل الحقائق، وإنما أنظر إليها مواجهة، وأبدأ في إعادة البناء من جديد.

وهذا ما فعله «روي». فقد لبث في المستشفى عامين مريضًا بالسل. ولكنه كف في أوائل أيام مرضه عن إبداء التحسر على نفسه، وعمد إلى وضع كتاب عن تجاربه وذكرياته في الفترة السابقة لمرضه، حتى إذا شفي من مرضه عرض الكتاب للنشر فأحرز نجاحًا عريضًا. ومازال «روي» إلى اليوم يتابع إنتاجه الأدبي الذي ما كان ليبدأه لولا هذين العامين اللذين قضاهما طريح الفراش!

وفعل مثل هذا «صامويل مورس» فقد أراد أن يكون فنانًا. وحقق في ميدان الرسم نجاحًا كبيرًا..ثم هاجمه الفشل حين رغب في رسم ردهات «الكابيتول» بمدينة واشنطن، فعرقله أحد الحاقدين عليه وأضاع عليه الفرصة.

فهل قوض الفشل حياته؟ كلا..فقد تحول من الفن الذي بلغ من إجادته حدًا كبيرًا، حتى كان أستاذًا له في جامعة نيويورك، إلى الكهرباء التي كان يهواها، وعمد إلى إجراء تجاربه وأبحاثه..أما النجاح الذي حققه في هذا المضمار فيرويه التاريخ. فقد إستطاع أن يبتكر «التلغراف» المعروفة إشاراته بإسمه «إشارات مورس» وإكتسب من وراء ذلك شهرة واسعة.

وأما «الممكن» فتندرج تحته ألوان من المتاعب والصعاب لاتحصى. فأي شيء من «الممكن» أن يقع لأي إنسان!..فنحن نسكن عالمًا كل شيء فيه ممكن! فمن الممكن أن تحدث المجاعة..ومن الممكن أن يحدث الطوفان...ومن الممكن أن تحدث الزلازل..إلى آخر هذه الكوارث الممكنة.

منافذ لتصريف الحزن

على أن إتخاذك الإتجاه الصحيح في مواجهة الصعاب ليس إلا جانبًا من العلاج وحسب. فثمة خطوات نسوقها فيما يلي في وسعك أن تتخذها إذا حاصرتك المتاعب، وأحاطت بك الأحزان:

١. بذل مزيد من الجهد المساعدة الآخرين–فهذا ما فعله «ملتون هيرشي» صانع الحلوى الشهير، ليملأ الفراغ الذي خلفه عقم زوجته. فبدلًا من أن يتحسر على حياته، ويلعن حظه وقدره، بني أكبر ملجأ للأيتام ووهبه ثروة طائلة. واليوم يضم هذا الملجأ ١٢٠٠ طفل.

٢. أن تكف عن تذكير نفسك بمصابك، كما قد تفعل الزوجة التي تدأب على الإحتفاظ بمقعد زوجها المتوفي قائمة حول مائدة الطعام! أو كما قد تفعل الفتاة التي هجرها حبيبها فتنفق لياليها متطلعة إلى صوره أو صورهما معًا!

وعسى أن يجديك وأنت تحاول النسيان أن تذكر أن أحدًا من الناس لم يخل من مصاب، وأن الحزن لم يدع بيتًا حتى طرقه.

٣. إنطلق على سجيتك–وأقصد بهذا أنك حتى إن واجهك مصاب، فلا تكتم ألمك إذا كان الألم فياضًا جارفًا بل فتش عنه وأظهره ما دمت تفعل هذا لفترة موقوتة، ولا تزمع أن تمضي في الأم والشكوى إلى النهاية.

٤. تحدث بأحزانك لأصدقائك–ويسري على هذا ما يسري على التنفيس عن الحزن أو الألم بإظهاره. فما دمت تبث حزنك لأصدقائك لفترة محدودة حتى تخف وطأة الإحساس الذي يعتمل في نفسك فلا بأس..ولكن حذار أن تصبح الشكوى عادة مبعثها الأثرة وحب الذات، وتوخ أن يكون أصدقاؤك على إستعداد لسماع شكواك والإنصات إليها.

٥. تذرع بالإيمان–فإننا جميعًا تواقون إلى إستمداد شجاعة أكبر مما تمدنا بها أنفسنا..وليس كالإيمان ينبوعًا متفجرًا بالقوة والشجاعة والإحتيال.

الفصل الخامس

صحتك تكمل شخصيتك

لا تتوفر الشخصية الجذابة إذا لم تصحبها الصحة البدنية، فكلما زاد حظك من الصحة الطيبة زادت مقدرتك على إجتذاب الناس. على أن الصحة الطيبة لا تتوفر بدورها بتناول أقراص الفيتامينات، وأخذ قسط موفور من الراحة، وزيارة طبيب الأسنان مرتين كل عام، وإن كانت هذه عوامل مساعدة...وإنما تتوفر لك الصحة الطيبة إذا توفرت لك سكينة النفس، وراحة البال.

وإذن فالصحة الطيبة والشخصية الجذابة تدوران في حلقة مفرغة: إذا توفرت لك إحداها توفرت الثانية. فالنفس والجسد شيئان يتمم أحدهما الآخر، أو هما مظهران لشيء واحد.

وقد أسلفنا أنه نشأ فرع من الطب يأخذ بعلاج النفس والجسم في آن معا، وهو ما يعرف باسم الطب النفسي الجسماني. فإذا كنت تشكو إضطرابًا في المعدة وجد الطبيب لزامًا عليه أن يفحص إحساساتك الداخلية وعواطفك أيضًا لما لها من تأثير على الهضم.

وبرغم ما قد يبدو على هذا النوع من الطب من الجدة فإنه في الواقع قديم قدم الإغريق. فقد قال أفلاطون منذ أكثر من ألفي عام: «الخطأ الأكبر الذي يتردى فيه الأطباء في هذه الأيام، أنهم يعالجون

الأجسام كأنها مستقلة عن الأنفس».

ومنذ عهد أفلاطون، إرتفعت أصوات تنادي بوجوب علاج الجسم والنفس في آن واحد، منها صوت «أبو قراط» الملقب بأبي الطب وسيجموند فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي. ومن ثم فالمعتقد أنك ستلمس تغيرًا كبيرًا في وسائل العلاج حين تزور «طبيب المستقبل» وقد لا يتأتى هذا التغير في يوم وليلة، ولكنه سيأتي حتمًا .. فإذا شكوت هبوطًا في حالتك الصحية، قصدت إلى الطبيب الذي يعمد إلى فحص القلب، وقياس ضغط الدم، وإلتقاط صورة أو صورتين بأشعة «أكس» ثم يتوقف بعد ذلك ليدرسك أنت!..أو ليدرس–كما يقول الدكتور «فرانك ساوتر»–: «عقلك، مضافًا إلى جسمك، مضافا إلى بيئتك» فهذا إتجاه لابد منه، ما دامت الأمراض التي تتفرع على القلق والخوف في زيادة مستمرة. فأمراض القلب وضغط الدم وهي أمراض نفسية جسمية في منشئها–تصيب بالعجز وبالموت أيضًا، عدد أكبر مما تصيب سائر الأمراض.

وليست هذه الأمراض إلا جانبًا من قائمة الأمراض النفسية الجسمية، والتي تشمل على سبيل المثال لا الحصر، قرحة المعدة، ومرض السكر، والقولون، والربو. وليس وجه الأمر أن الطب لم يتقدم تقدمًا كافيًا. فقد توصل الطب إلى إكتشافات رائعة، لعل أهمها اكتشاف «الميكروب». وقد أدى هذا الكشف إلى معرفة أسرار الأوبئة التي غير السكر، ومن الطب لم يتقدم لعل أهمها غزت وجه الأرض منذ خرج

الإنسان الأول من كهفه وأضطربت أهدابه في مواجهة ضوء الشمس!.. وقد أدت هذه المعرفة إلى عزل «الميكروب» ومن ثم تقليم أظافره وإزالة ضراوته.

وكنتيجة لذلك أصبح من المتعذر أن يشهد البشر مثل وباء الطاعون الذي أكتسح العالم في نهاية القرن السابع عشر وقضي على ربع الجنس البشري... فقد عرف أن سبب الطاعون نوع من البراغيث تحمله الفيران.

وكذلك أصبح من العسير أن يغزو العالم مثل وباء «الإنفلونزا» الذي غزاه فيما بين عامي ١٩١٧ – ١٩١٨. فقد أبتكر العلم المصل الواقي من هذا الوباء. ولم يعد الإلتهاب الرئوي، الذي كان يقتل واحدًا من كل أربعة يصابون به، مبعث خطر بفضل العقاقير المستحدثة لعلاجه. وقل مثل هذا عن الجدري، والتيفوس، والملاريا التي أصبح لا يخشى لها بأس مع إبتكار الأمصال، ومسحوق (د. د. ت). المطهر، وعقاري السلفاديازين، والأتبرين.

نعم لقد قهر العلم عدوًا من أخبث أعداء الإنسان. ومازال يقهر عددًا آخر. ولكن وجه العجب في الأمر أنه في الوقت الذي يتناقص فيه عدد ضحايا الأوبئة والأمراض المعدية، يتزايد عدد ضحايا الأمراض المزمنة! وصحيح أن كثيرًا من الناس يفلحون في الوصول إلى الشيخوخة مع ما يصاحبها من أمراض خاصة بها كتصلب الشرايين، وإضطرابات القلب، إلا أن الإحصاءات الحديثة تشير إلى أن أكثر المصابين بالأمراض المزمنة تقل أعمارهم عن الخامسة والأربعين!

فما السبب؟ لعلك أن تلمسه إذا تلفت حولك، وأمعنت النظر في الوجوه التي أنعكست عليها مظاهر التوتر العصبي الذي يرزخ تحته أكثر الناس. فهذا الموظف الكبير يشكو قرحة المعدة. وهذا الطبيب المشهور يعاني إضطرابًا في القلب. وهذا المحامي البارز مصاب بضغط الدم العالي... وقد تخدعك وجاهتهم، وهندامهم، وسياراتهم الفاخرة، وزوجاتهم الأنيقات، ولكنك إن دققت البحث ألفيت إحساسات القلق والتوجس والحقد والكراهية تعتمل في داخل نفوسهم وتقوض صروح صحتهم. إنهم – كما يقول «مونتاني»: «لا يموتون عادة، وإنما يقتلون أنفسهم»! فلنكف إذن عن الحذو حذوهم... فلنكف عن إسقام أنفسنا.

وطبيعي أننا لا نستطيع أن نكون في أوفر حال من الصحة على الدوام، ولكن في وسعنا أن نكتسب عادات معينة، وأن نتبع برنامجًا يهدف إلى سلامة أبداننا، وحفظ صحتنا.

أنت ما تأكل

تنطوي هذه العبارة الشائعة «أنت ما تأكل» على شيء كبير من الصحة. فإن جسدك يفقد عناصر معينة كل يوم، ولابد لك من إستكمالها بواسطة الوجبات الثلاث التي تتناولها يوميًا. فإذا لم تستكمل هذه العناصر فأنت على التحقيق لست الشخص الذي يمكن أن يكون إذا تناولت الوجبات الغذائية الكاملة! وحين يتحدث أخصائيو التغذية عن «الوجبة الكافية» فهم لا يقصدون بالكفاية «الكم» وإنما يقصدون «الكيف» أو أنهم بمعنى آخر يقصدون الوجبة «الكافية لتزويد الجسم بالعناصر اللازمة له».

وثمة مدرسة تقول بأنه متى تركت للمرء حرية إختيار طعامه، عمد، كما لو كان مدفوعًا بالغريزة، إلى إختيار ما يلائم جسمه منه. على أن هذا يكذبه الواقع. فما أكثر الحوامل اللائي يعزفن عن اللبن ما لم يأمرهن الطبيب بشربه!.. وما أكثر البالغين الذين يخفقون في تناول حاجتهم من فيتامين «ب» المركب... وما أكثر الزوجات اللواتي لا يداولن بين أصناف الطعام كما يداولن بين العطور ومستحضرات التجميل!

بل نحن، في واقع الأمر، أحرار في تناول ما نشاء من طعام... ولكن نظرة إلى الإحصاءات الحديثة تطلعك على مدى إنتشار أمراض سوء التغذية ونقص الفيتامينات.

وأفضل ما يمكن أن تأخذ أنفسنا به لنيل حاجتنا من العناصر اللازمة للجسم، أن نعتاد عادات ترسخ بمرور الوقت حتى تصبح طبيعة ثابتة. ولا ينبغي أن تقتصر هذه العادات على ألوان الأطعمة وحسب، بل ينبغي أن تشمل كذلك طريقة تناول الطعام ومواقيته، والظروف الملابسة له.

وهذه قواعد سبع تصلح لأن تسلكها ضمن عاداتك في تناول الطعام:

- لا تتناول المشروبات المثلجة مع الطعام.

- أمتنع عن الأطعمة التي لا توافقك.

- تناول الطعام على مهل، وأحرص على أن تكون البهجة منتشرة حول المائدة.

- كف عن الأكل متى أحسست بالشبع.

- أتبع إرشادات الطبيب فيما يختص بألوان وجبتك، ولا تبتكر لنفسك وجبة من عندياتك.

- يحسن، كلما أمتد بك العمر، أن تقسم وجباتك الثلاث الكبيرة إلى خمس وجبات صغيرة.

- كلما كان الطعام أشهى للنظر، كلما ساعد ذلك على سهولة هضمه، على أن أهم من كل ما سلف من قواعد، ألا تتناول طعامك وأنت ثائر العاطفة، مهتاج الخاطر... فمهما تكن الوجبة عندئذ متكاملة متضمنة كافة العناصر اللازمة، فإنها لن تجديك فتيلًا.

وأكثر الذين يشكون «عسر الهضم العصبي» قل أن يعملوا بهذه القاعدة. وقل كذلك أن يفلح في علاج معدهم تغير الوجبات. أو إستخدام الملينات والمسكنات، أو حتى الجراحات.

وخذ قصة «ويلارد ستون» مثلًا. لقد أرتفع من الحضيض إلى القمة في خلال عشر سنوات، مدفوعة بالرغبة الجامحة في أن يحقق النجاح.

لقد عز عليه في طفولته أن يحصل على الحب في بيته، فحفزه هذا الحرمان على أن يبلغ القمة ليحظى بإحترام الناس وإستحسانهم.

وبلغ ما أراد... فقد جمع ثلاثة ملايين دولار في سلسلة من الصفقات التجارية الناجحة. وتراه في مكتبه الفخم. ومن حوله أربع سكرتيرات، وعلى جانبيه ست آلات تليفونية فتؤمن بأنه أفلح أخيرًا في التعويض عن الحرمان الذي لاقاه صغيرًا... نعم، ولكن لقاء أي ثمن؟.. لقاء قرحة في المعدة تفسد عليه حياته، وتحرمه متعة الإلتذاذ بأطايب الطعام.

فإن ما بلغه ويلارد من نجاح وثروة ووجاهة لم يمح من نفسه العواطف الثائرة... عواطف النقمة على أنه حرم ما أتيح لغيره من الأطفال من حدب الأبوين، وحنانهما، وحبهما.

والشيء الوحيد الذي يسعه أن ينقذه من بلية قرحة المعدة هو أن يتخلى عن إحساسه بالنقمة تجاه والديه؛ وأن يبث في نفسه حب الناس؛ ويوسع أفاق علاقاته الإنسانية.

ومادام إضطراب الهضم منتشرًا في هذا العصر إنتشار الوباء. فإن مجرد تناول الوجبات المتزنة لا يجدي؛ وإنما الذي يجدي أن تكتسب سكينة النفس وراحة البال؛ وأن تتخذ موقفًا سليمًا حيال الناس كى تكسب مزيدًا من الصداقات التي تضفي على حياتك السرور والبهجة، فإذا تم لك هذا كله أمكن عندئذ أن ينطبق عليك القول «أنت ما تأكل».

ولا شك في أن هناك الكثير الذي تستطيع أن تفعله لتبلغ الصحة الطيبة التي ترجوها. ففضلًا عن الوجبة التي ينبغي أن تكون ممتعة إلى جانب كونها متزنة، هناك الراحة... ولعل الراحة أهم في هذا المجال، من الطعام نفسه... ففي إستطاعتك أن تمضي بغير طعام وقتًا أطول مما يمكن أن تمضي بغير نوم. ومع ذلك فكثيرون هم الذين يخدعون أنفسهم في جدوى النوم، ويحرمون أجسادهم كفايتها منه.

والصلة بين النوم والصحة الذهنية صلة وثيقة. فالمخ، وهو مركز الجهاز العصبي، لا يفتأ يعمل طوال ساعات اليقظة. ووسيلته للراحة هي النوم.

والقلب في هذا، كالمخ، فإن فترات سكونه بين الضربات تطول خلال النوم، كما يهبط ضغط الدم كذلك.

وليس التعب الذي نحسه، جسمانيًا كله. فإن الذهن يتعب أيضًا، ومن ثم فإن النوم وحده هو الذي يسعه أن يريح الجسم والذهن معًا.

فإذا كنت تجتهد في طلب النوم ولكنه يعصاك فلا تقلق. فالأرجح أنك تنال من النوم حظًا أوفر مما يخيل لك! وإتباع القواعد التالية قد يفيد في علاج ما تعانيه من الأرق:

١- النوم عادة، تتربى ككل عادة بالمداومة عليها في مواعيد منتظمة فأحرص على أن تذهب إلى فراشك في وقت معلوم كل ليلة.

٢- أسترخ في نومك، ولا تجعل عضلة من جسمك متوترة مشدودة، وأجتهد في أن تقصي عن ذهنك أفكار اليوم وما تخلله.

٣- هدئ أعصابك بتناول شراب دافئ قبل النوم.

٤- إذا عصاك النوم بمجرد إستلقائك على الفراش، فأقرأ في كتاب خفيف لا تحتاج قراءته إلى مجهود ذهني، أو إلى إثارة الخواطر والعاطفة.

٥- توخ أن تكون غرفة نومك مهواة تهوية مناسبة.

٦- أحرص على أن يكون فراشك مريحًا، قوامًا بين اللين والصلابة وإلى جانب الراحة، هناك الرياضة فنحن جميعًا محتاجون إلى مزاولة بعض النشاط في الهواء الطلق، لنساعد على إنعاش الدورة الدموية، وتهيئة الجسم لمزاولة مجهوده اليومي. ولعل الرياضة ألزم لأولئك الذين يعملون في مكاتب مقفلة، ويؤدون بها عملًا كتابيًا أو ذهنيًا لا يحتاج إلى مجهود عضلي.

وينبغي أن تتوخى الإعتدال فيما تزاوله من ألوان الرياضة، وأن يكون اللون الذي تختاره مما يمتعك ويلذ لك، فإنه في هذه الحالة لا يفيد صحتك البدنية وحسب وإنما ينعش حالتك النفسية كذلك. على أنك يجب أن تذكر أن تركيز الإهتمام في الناحية الصحية لن يصل بك إلى الهدف الذي ترجوه. فهذا التركيز خليق بأن يبعث في نفسك الهواجس والشكوك، وهو يتنافى مع ما تهدف إليه من الصحة الطيبة.

وإنما أفضل ما تفعله هو أن تعتاد العادات الصحية، حتى تصبح جزءًا من حياتك اليومية تفعلها بغير تفكير أو تدبير، ثم تنسى الأمر بعد هذا، وتجعله يؤتي ثماره دون أن تقلق بالك.

الفصل السادس

ارسم برنامجك وفق اتجاه مزاجك

من أكثر الأمور معاونة لك على إكتساب الشخصية الجذابة أن ترسم خطة يومك على أساس أتجاه مزاجك. فأنت، كالناس جميعًا، لا يثبت ميزان مزاجك عند وضع معلوم، وإنما يتأرجح بين الحين والآخر.

فإنك، تصادف لحظات تزدري فيه عملك، وتحس كأن أصدقاءك مالوا عنك، وأن أسرتك توشك أن تدفع بك إلى الجنون... كما أنك كذلك تصادف لحظات تحلف فيها بحياة رئيسك، وتفاخر الناس بأولادك، وتصفر مرحًا خفيفًا وأنت تزاول عملك.

أما أنك عرضة لهذا التأرجح في ميزان مزاجك، فحقيقة لا سبيل إلى تبديلها. ولكن الذي تستطيع أن تفعله هو أن تدرس كل مد وجزر في بحر مزاجك، وأن توجه شراع سفينتك الوجهة المناسبة.

ولعلك كان ينتابك القلق لهذا الأختلاف في مزاجك، وتساورك المخاوف لهذا التفاوت في تصرفاتك وإحساساتك تبعًا الظروف، حتى لتحسب كأنك منقسم الشخصية أو مزدوجها!

والواقع أنه ليس هناك ما يدعو إلى قلق أو خوف. فنحن جميعًا، بالغا ما بلغنا من الإتزان، عرضة لتقلبات المزاج. بل أن هذا الأنتقال من

الخفة إلى الثبات، ومن المرح إلى الإكتئاب، ومن الهزل إلى الجد؛ إنما يقع في دورات منتظمة وأن تفاوت الوقت الذي ينصرم بين كل دورة وأخرى. وقد أجرى الدكتور «ركسفورد هيرسي» الأستاذ بجامعة بنسلفانيا، تجربة على هذه الظاهرة بناء على طلب إحدى الشركات الصناعية التي رغبت في أن تختبر التغيرات العاطفية التي تطرأ على عمالها على مدار العام. وأسفرت التجربة عن أنه لم يفلت عامل واحد من تقلبات المزاج، وأن هذه التقلبات تقع في دورات منتظمة رتيبة.

وقد أجريت التجربة على عمال يمتازون بالقدر العادي من الذكاء والصحة، ولا تعتري شخصياتهم إنحرافات ذات بال. ومن الحقائق الأخرى ذات المغزى التي أسفرت عنها التجربة، أن المرء يستجيب لما يعرض له من مواقف وفقًا لنوع المزاج الذي يكون عليه وقت وقوعها. وطبيعي أن هذه المواقف ليست خطيرة كلها... فبرغم أن منها ما يعتد بخطره كالزواج، وإنجاب الأطفال، والظفر بمنصب كبير، والإخفاق في حب... إلا أن أكثرها هين كالتأخر عن إدراك قطار الصباح، أو إصرار زوجتك على شراء معطف من الفراء، أو تعنيف الرئيس لك، أو إراقة طفلك كوب اللبن على غطاء المائدة! ولكن أهم ما كشفت عنه تجربة الدكتور هيرسي أن المرء إذا كان صافي المزاج رائقة، وسعه أن يتقبل أشد الأزمات والمواقف خطورة بأقل ما يمكن من التأثر... أما إذا كان معتكر المزاج ملبده، فإن أهون المواقف وأتفهها يوشك أن يصل به إلى شفا اليأس.

ولكي تكون فكرة واضحة عن دورة المزاج، دعنا نتتبع هذه الدورة في حياة «توم روس» إنه يحيى حياة عادية متوسطة. في التاسعة والثلاثين من عمره. يعمل كاتب حسابات في إحدى شركات التأمين. متزوج من فتاة عادية الجمال، كستنائية الشعر. وهو أب لولد وبنت. وقد أنتهي من سداد آخر قسط في بيت صغير أبتاعه في الضواحي، وله سيارة يقودها بنفسه.

إنك لتجد «توم» في أوج حيويته ونشاطه إذا كان مزاجه مواتيًا. فهو يعكف عندئذ على إنجاز ما لبث يؤجله من أعمال، كأن يقلم حشائش حديقته، ويلمع سيارته، ويصفي الأوراق المتراكمة فوق مكتبه. وإنه ليبدو في أتم حالات الصحة كذلك، فهو لا يحتاج إلى ساعات النوم التي إعتادها، وبرغم ذلك فهو يستيقظ خفيفًا نشطًا. وهو يبدي حماسة أكبر للذهاب إلى السينما، أو إلى إحدى الحفلات الليلية. ويحلو له في هذه الفترة أن يعود إلى هواية قديمة كان قد تخلي عنها، ويتحمس لشراء اللعب التي طالما هفا إليها قلبا ولديه، ويبتسم غبطة وسرورًا حين يرى زوجته تضع على رأسها قبعة جديدة أبتاعها لها.

فإذا هبط ميزان مزاجه، بدا كما لو كان ما يفعله يحتاج إلى مجهود يفوق طاقته. فهو يستشعر الصعوبة في أتخاذ القرارات. بل هو يتردد في أي ربطات العنق يختار، وفي أي لون من ألوان الطعام يطلب على الغداء، وأى بنود العمل يبدأ به أولًا.

وفي هذه الفترة يوشك أن يضيق ذرعًا بأفراد أسرته، وأصدقائه

المقربين، ويكون أدنى إلى إرتكاب الأخطاء في عمله، وإلى الإنفعال لأقل ما يوجه له من نقد أو توجيه.

وهو لا يبالي أن يصحب ولديه إلى نزهة، أو يقصد لزيارة أقاربه أو يجامل زوجته؛ وهو في الوقت نفسه يحتاج إلى العطف وينشده ليخرجه من هذا الضجر الذي يعانيه. ولكن تصرفاته تنفر منه من يسعهم أن يغدقوا عليه هذا العطف! وفيما بين هذين الحدين الأقصى والأدنى لتقلبات المزاج أستكشف الدكتور هيرسي «منطقة محايدة» هي تلك الفترة التي تتجلى – في حياة توم – في هدوئه، وجده، وإتزانه؛ فهو لا يغضب ولا يثور بسهولة، وهو يؤدي عمله على أكمل وجه لأنه يركز ذهنه كله فيه. ويكون أصدق حكمًا على الأمور لأن الإحساسات المتناقضة لا تتجاذبه. وهو ينظر إلى الناس وإلى الأمور نظرة صادقة صائبة.

على أنه برغم هذا كله، ففي الوسع أن نصف «توم روس» على الجملة، بأنه إنسان متزن الشخصية. ولما كانت الشخصية المتزنة هي أفضل ما يتفق مع مجتمعنا الحالي، فقد يعيننا أن نستطلع مسببات هذه الدورات الرتيبة المنتظمة للمزاج.

فما ترى الذي يؤرجح مزاجنا ويديره في حلقة مفرغة؟.. وما ترى الذي يشعرنا بالسعادة وقد يكون لنا ما يدعو إلى الإكتئاب، أو يبث فينا الإكتئاب وقد يكون لنا ما يدعو إلى البشر والسرور؟!

لقد سيقت تفسيرات عدة إجابة عن هذه الأسئلة، ولكن أحدًا منها

لم يفلح في تفسير تأرجح «بندول» مزاجنا تفسيرًا شافيًا... وبرغم ذلك ففيما سيق من تفسيرات، ما هو جدير بالتأمل، كفيل بإلقاء بعض الضوء على هذا اللغز المحير.

تقول إحدى مدارس التفكير إن إختلاف تصرفاتنا من حال إلى الحال المضادة لها، مرجعه إلى عوامل بيولوجية.

مثال ذلك أننا إذا طلبنا الطعام فلم نجده إنتابنا الغضب... وإذا هبط ضغط الدم في أوعيتنا الدموية عرانا الخمول والكسل، وإذا أرتفع إجتاحنا الإهتياج. وإذا لم ننل كفايتنا من النوم أحتد مزاجنا وثارت أعصابنا. وإذا لم تفرز غددنا كما ينبغي إعترانا الوجوم والتراخي أما إقدامنا أو إمتثالنا فتقرر أحدهما أو الآخر نسبة الحموضة أو القلوية في دمائنا. وأما تنبه أذهاننا أو خمولها فأيهما ساد مرجعه إلى نسبة الأحماض الدهنية في أنسجة المخ.

ولعل تأثير هذه العوامل البيولوجية أكثر وضوحًا في حالة المرض. فالمصابون بداء الرئة، بدرجة خفيفة، يكونون ميالين إلى التفاؤل والإنشراح، مدفوعين إلى ذلك بالحمى الخفيفة الرتيبة الدورة... وعلى العكس من ذلك يطغى الوجوم والتوجس والخوف على المصابين بمرض القلب. والمصابون بداء المفاصل قل أن يواتيهم الإبتسام. والشاكون من الأمعاء يعوزهم الهدوء والإستقرار.

على أنه برغم هذا التعليل الذي يربط بين الحالة الجسمية والحالة

الذهنية، فما زال إختلافنا بين دورات المزاج أمرًا ينقصه الوضوح، إذ أن هذه الدورات - كما يقول الأستاذ هيرسي - تدأب على الإختلاف في نظام رتيب، سواء كنا في أحسن حال من الصحة أو لم نكن. وثمة مدرسة أخرى تلقي تبعة إختلاف مزاجنا وتصرفاتنا على التغير الدائب في بيئتنا.

مثال ذلك أننا نكون أبعد عن البشر والإنشراح إذا أمطرت السماء أو أخفقنا في اللحاق «بالأتوبيس»، أو فشلنا في حجز تذكرة «السينما» أو هبطت قيمة الأسهم التي نملكها. وعلى العكس من ذلك يغمرنا السرور والرضاء إذا أشرقت الشمس، أو ظفرنا بمجاملة رقيقة، أو نلنا «علاوة» أو ترقية.

ولا شك أن أمثال هذه العوامل التي تحفل بها الحياة اليومية تؤثر في الطريقة التي نتصرف بها... ولكنها، مع ذلك - شأنها شأن العوامل البيولوجية - لا تقدم تفسيرًا شافيًا لرتابة دورات المزاج... إنها لا تفسر - مثلًا - لماذا نتقبل النقد راضين حينًا، ويدفعنا النقد إلى شفا اليأس أو يملأ أعيننا بالدمع حينًا آخر.

وعسى أن تكون دورات المزاج بين النساء أيسر تفسيرًا منها بين الرجال. فالمرأة - على عكس الشائع عنها - ليست لغزًا... وما أسرع ما تفهم هذا «اللغز»، إذا علمت بوثوق الصلة بين دورة مزاج المرأة ودورة «الحيض» عندها... وهو أمر يتحتم على الرجال أن يعرفوه.

فقد أثبت العلم أن المرأة تمر، خلال دورة الحيض، بثلاث مراحل «هورمونية» وأن حالتها العاطفية والذهنية تختلف تبعًا لهذه المراحل الثلاث. ففي المرحلة الأولى، عندما تأخذ ÷البويضة× في التكون، تكون المرأة أدنى إلى الرضي والإنشراح، واعية الذهن، معتدة بذاتها. وفي المرحلة الثانية عندما تأخذ البويضة طريقها إلى «الرحم» يزداد إنعطاف المرأة إلى أتخاذ الموقف السلبي، وتغلب عليها البشاشة والرقة وتكون ميالة إلى إغداق العاطفة.

فإذا جاءت المرحلة الثالثة ولم تخصب البويضة، ومن ثم لم يقع الحمل، فإن المرأة عندئذ تدخل في أقسى دورات مزاجها، وأشدها صعوبة ووعورة. فهنالك يتبدى التوتر العاطفي متخذًا شكل إحتداد المزاج... فإذا المرأة تفقد سيطرتها على أعصابها لأتفه الأسباب أو لغير سبب إطلاقًا، ولا ترضى عن شيء يقع عليه نظرها، ففي كل شيء – فيما ترى – عيب. بل إن سجلات البوليس تشير إلى أن تلك المرحلة هي التي يكثر فيها إرتكاب النساء للحوادث!

ثم تبدأ الدورة من جديد، وتعاود المرأة سكينتها، ويعود إليها لطفها وبشاشتها. وليس في العلاقة الوطيدة بين «هورمونات» المرأة ودورات مزاجها شيء من التوهم أو الخيال، بل لقد أثبتت هذه العلاقة، دراسات الدكتورين «بنيديك» و«روبنشتين» في معهد التحليل النفسي بشيكاجو.

ونعود إلى دورة المزاج عند الرجال، فلا نجد ما يفسرها هذا التفسير الهين الذي يتوفر في حالة المرأة.

على أنه تسنى، من الدراسات والملاحظات الطويلة لدورات المزاج، الخروج بقواعد ميسورة التطبيق... ذلك أنك متى علمت بدورات مزاجك ومواقيتها، وسعك عندئذ أن تتخذ التدابير الكفيلة بمنع هذا التأرجح في مزاجك من تعطيل علاقاتك الإنسانية أو إساءتها... في وسعك أن تتعلم كيف تعامل نفسك على مر هذه الدورات، الأمر الذي يفضي إلى تعلمك كيف تعامل الناس بدورهم. وأول ما ينبغي عليك أن تفعله هو أن تعرف مواقيت الإرتفاع والإنخفاض في ميزان مزاجك، وعدد مرات الإرتفاع والإنخفاض.

أتراك تستشعر الرضي والإنشراح والسرور مرة كل أسبوعين؟ أو مرة كل أربعة أسابيع؟ أو مرة كل سبعة أسابيع؟.. إننا جميعًا نختلف بعضنا عن بعض في تباعد فترات الصعود والهبوط في ميزان مزاجنا... ولكننا جميعًا نتشابه في إختلاف الصعود والهبوط في رتابة ونظام.

وأفضل ما تأخذ به نفسك لمواجهة هذه الدورات أن تصنع مع نفسك ما صنعه الأستاذ هيرسي مع العمال الذين أختبرهم... أستحضر فرخًا من الورق – يحسن أن تلصقه على جدار يقع عليه نظرك دائمًا – ودون في أعلا الورقة – في خانات ترسمها لذلك – الصفات التي تتصف بها بين وقت وآخر:

مفرط السعادة – سعيد – مبتهج – راض – جاد – مبتئس قليلًا –

غاضب – ساخط – مكتئب – متوجس – قلق.

ثم دون في حافة الورقة اليمنى مبتدئًا من أعلا إلى أسفل، أيام الأسبوع. وفي كل ليلة، قبل أن تأوي إلى فراشك، ضع علامة أمام اليوم، في خانة الصفة التي أتصفت بها في يومك... وأدأب على هذا ثلاثة أشهر أو أربعة. وأنظر بعدئذ إلى حاصل العلامات التي تناثرت في خانات صفاتك، تعرف على الفور متى يصعد ميزان مزاجك ومتي يهبط، وطول الفترة التي تباعد بين الصعود والهبوط. وسوف تجد عندئذ أن هذه الفترة قلما تزيد على أسبوع أو أسبوعين.   أعمد عندئذ، مستعينًا «بالجدول» الذي رسمته، إلى اختطاط نشاطك وتصرفاتك... ففي فترة الصعود التي تترواح فيها بين «مفرط في السعادة» و«مبتهج» وطد نفسك على أن تنجز أقصى ما تريد إنجازه، وأن تحل أصعب ما يواجهك من مشكلات... فطاقة نشاطك عندئذ لا يحدها حد، ومقدرتك على الإنجاز والإبتكار بلغت الذروة... إن هذا هو وقتك لتتقدم بطلب ÷العلاوة× أو الترقية... ولترسم برنامج عطلة الصيف المقبلة... ولتنظم القصيدة التي ظلت أبياتها حبيسة ذهنك... ولتقيم المأدبة التي تريد أن يتحدث بها الركبان... إنك، كما أسلفت، في الذروة... والعالم في ناظريك رائع، حافل بالبهجة والإشراق... وكل ما تقدم على صنعه ينجز على خير وجه وأكمله.

وقد لا تأتي الرياح بما أشتهيت، فلم تنل العلاوة، ولم تنشر القصيدة ولم يتحدث الركبان بمأدبتك... ولكن هذا لن يؤثر فيك شيئًا ولا أنت

تبالي له، طالما أنك في الذروة.

على أنه قد يحدث أن تتضح هذه النتائج في الوقت الذي ينتهي فيه موعد الذروة، وتنتقل فيه إلى الدورة الأخرى... فهنالك ينبغي أن تنتهج خطة أخرى... فأنت عندئذ سريع الغضب، مكتئب، شديد التأثر بالإخفاق... إذن فأعمد في هذه الفترة إلى صنع الأعمال التي تتطلب إنفرادك بنفسك، إذ ما الذي يدعوك إلى أن تخلق مواقف تنفر منك ذويك وأصدقاءك وتفقدك ودهم وصداقتهم؟.. ومن الأهمية بمكان كبير أن تشغل نفسك بعمل مهما يكن تافهًا أو بسيطًا، بل إنه كلما كان بسيطًا كان أفضل. فهذا هو وقت العمل «الروتيني» الرتيب الذي لا يحتاج إلى إبداع وإبتكار، والذي يسعه أن يخرجك سليمًا من هذا الطور من أطوار مزاجك.

وفي هذا الطور أيضًا تتبدى لك المساوئ والعيوب في برنامج ضخم – عسى أن تكون رسمته لنفسك في الطور السالف – وكلت عين الرضا عن إستكشافها فأبدت عين السخط هذه المساوئ والعيوب.

ولعل النظرة التحليلية هي خير ما يمتاز به هذا الطور من أطوار مزاجك... ففيه تتبدى لك الحقيقة مجردة بعيدة عن الزخارف والألوان التي أضفيتها عليها في فترة إنتشائك بالسعادة.

ومتى درست نفسك وعرفتها، هان عليك أن تدرس من حولك وتفهمهم بدورهم، وتعاملهم على أساس هذا الفهم... فإذا ألفيت زوجتك

في طور الإكتئاب مثلًا، فصندوق من الحلوى، أو باقة من الزهر تعيد إليها بشاشتها وسرورها... وإذا وجدت رئيسك في هذا الطور نفسه عمدت إلى تأجيل مقترحاتك البراقة لتحسين العمل، أو خطابك الذي ما زال يعتمل في ذهنك وتزمع أن تلقيه على مسامعه مطالبًا بالترقية.

ولكن فهمك لنفسك يأتي أولًا، ثم يأتي بعده فهمك للناس وإختطاط تصرفاتك حيالهم.

كن قوامًا بين «الإنطواء» «والإنبساط»

عندما قدم العالم النفساني «يونج» لفظ «المنطوي» «والمنبسط» لكي يقسم الناس بحسب شخصياتهم؛ لم يكن يعني أن «المنطوي» يخلو من كل صفة من صفات «المنبسط» أو العكس... وإنما قامت نظريته على أن كلًا منا قد ولدت معه، حين ولد، ميول مميزة، وطابع غالب هو الذي يدرجه تحت أحد القسمين السالفين. ويمكن تعريف «الإنطواء» بمعناه الحرفي، على أنه «إنسحاب المرء إلى داخل نفسه». ومن ثم فالمنطوي شخص تركزت أفكاره وعواطفه وميوله في نفسه... وهو عادة عزوف عن المجتمعات لأنه يفضل عليها صحبة نفسه... فإذا تصادف أن ذهب إلى «حفلة» أو ضمته مناسبة إجتماعية، قضي الليل متقلبًا في فراشه، متحسرًا على ما كان يود أن يفعله أو يقوله في الحفلة، ولكنه لم يفعله ولم يقله! وهو عادة دائب التحليل لرغباته ودوافعه، ورغبات الناس ودوافعهم... والتسلية، في رأيه لا تعدو قراءة كتاب طيب، أو الإستماع إلى «الراديو»، أو الذهاب إلى المسرح أو

«السينما» بمفرده. وهو، كذلك، فائق الحساسية تجاه النقد، يحمل الحقد أمدًا طويلًا وبرغم حصيلته الطيبة من الإلمام بدقائق نفسه، فإنه يعزف عن الخوض في الحديث عن نفسه حتى مع شخص يروقه أن يستمع.

تلك هي الخطوط العريضة لصفات المنطوي... أما «المنبسط» فصفاته على العكس مما سلف... فالإهتمام كله، في حالته، منصرف إلى خارج نفسه.

والمنبسط في العادة، رجل أفعال لا رجل أحلام؛ شديد الإستجابة للعالم الخارجي، لا يتنفس إلا في المجتمعات، فإذا أنعزل عن الناس أوشك أن يختنق... وهو سريع الإندماج في الناس، سريع إلى كسب ودهم... فهو يقبل على مصافحة الغرباء في حرارة وتودد، وهو يربت كتف هذا، ويلقي «نكتة» إلى ذاك... ولقد ولد مثل هذا الشخص ليكون بائعًا ناجحًا، أو سياسيًا، أو زعيمًا... قل أن تلصق به إهانة، أو يكمن في قلبه حقد، وإنما ترتد عنه الإهانات والأحقاد كما يرتد الماء عن الصخرة الناتئة في عرض المحيط دون أن يزحزحها. وأفضل لدى الشخص المنبسط أن يرقص «الرومبا» على أن يناقش السياسة الدولية... وأن يشهد مباره في الملاكمة على أن يقرأ قصيدة من عيون الشعر... بل الحقيقة أنه أدنى إلى الإستخفاف بالمنقطعين للعمل الذهني... على أنه لا تعوزه العاطفة، بل إنه يعبر عنها بحرية وفي غير تردد، وإن كانت عواطفه في معظمها، تتفرع على عواطف الآخرين وتشتق منها.

ولما كان علماء النفس يتفقون على أنه ليس هناك «منطو» خالص

أو «منبسط» خالص فأكثريتنا إذن من «المعتدلين» القوام بين صفات الإنطواء والإنبساط... ولكن هذا ليس معناه أننا نتقاسم صفات الإنطواء والإنبساط مناصفة، وإنما معناه أننا نظل ميالين إلى أحد القسمين أكثر من ميلنا إلى القسم الآخر، الأمر الذي يحدد موقفنا من أحد القسمين ويدرجنا تحته. ويتضح إنتماؤنا لأحد القسمين في حالتي صعود ميزان مزاجنا أو هبوطه على وجه الخصوص... فإذا كنا من المنطوين تجلت رغبتنا في العزلة واضحة في حال «هبوط» ميزان مزاجنا... وإذا كنا من «المنبسطين» أتضح ميلنا إلى الإندماج في الناس جليًا في حال صعود ميزان مزاجنا. فما هي إذن «النسبة» المثالية لإيجاد خليط من صفات القسمين تستقيم به شخصياتنا؟ وما أفضل ما نأخذ به أنفسنا من مميزات القسمين لتكون علاقتنا بالناس على خير ما نرجو؟

أولًا: ينبغي أن نخرج من إعتبارنا الإنعطاف القوي إلى أحد القسمين.

ولقد دلت الإختبارات المستفيضة على أن قليلًا من «الإنبساط» لازم لموازنة الشخصية. فأنت محتاج إلى أن توجه شيئًا من إهتمامك إلى العالم الخارجي، وأن تنسي نفسك بين حين وآخر. فإذ ألفيت نفسك بعد هذا تجنح إلى «الإنطواء» فلا بأس، فليس هذا نقيصة ولا سبة. فمتى توفرت لك المعرفة بنفسك وسعك أن تضفي على صفاتك الأنطوائية شيئًا من صفات «الإنبساطية» لكي توازن شخصيتك. في وسعك مثلًا أن تختلط بالناس، وتستمتع بصحبة نفسك. وفي وسعك أن تبدي إهتمامًا بالمظاهر الخارجية وتحتفظ مع هذا بروحيتك الداخلية.

فهذا أعون على نضجك وتقويم شخصيتك... فهنالك لا تنظر إلى كل مسألة على أنها مسألة حياة أو موت ولا تنظر إلى كل موقف على أنه إما أسود أو أبيض ولا شيء غير هذا أو ذاك. نعيمًا مقيمًا، إلا أن إحسان إختيار الشريك يجعله بالنعيم المقيم أشبه.

الفصل السابع

الزواج.. محك الشخصية الجذابة

الزواج..محك الشخصية الجذابة، ولكن الذي يحدث، للأسف، أن طلاب الزواج يندفعون إلى الزواج أولًا، ثم يتساءلون بعد ذلك: أأحسنوا الإختيار أم أساءوا! والإحصاءات تشير إلى أن ثلث هؤلاء، على الأقل، يخرجون من هذا التساؤل بالحقيقة المؤسفة، وهي أنهم أساءوا الإختيار! وبرغم أن الطلاق في تزايد مروع، إلا أنه لا يصح أتخاذه وحده مقياسًا لنسبة الشقاء الزوجي... فمن التعساء في زواجهم من يمسكون عن الطلاق لدواعي إجتماعية أو إنسانية، ويستمرون في معاناة التعاسة والشقاء.

الحب «الرومانتيكي»

ولعل المسئولية الكبرى في هذه النسبة الضخمة للزيجات الفاشلة، ملقاة على «الحب» أو على وجه الدقة، على ذلك النوع من الحب الذي يسمى «حبًا رومانتيكيًا» والذي يتوهم الفتى والفتاة أنه يصلح أساسًا لقيام الزواج. ولقد كان يهون الخطب لو حمل الفتى والفتاة أحدهما للآخر الود بدلًا من الحب قبل الزواج. فهذا أخلق بأن يقيم السعادة على عمد أرسخ من تلك التي يقيمها عليها «الحب الرومانتيكي».

وللحب «الرومانتيكي» مدرسة روجت لها «الأفلام» الغرامية التي تنتجها هوليود... ومن أهم تعاليم هذه المدرسة أن الحب جاذبية

مغنطيسية يحسها المرء إذا ما ألتقي بالشخص الوحيد الذي ليس له نظير ولا شبيه؛ والذي تخيرته العناية الإلهية ليكون رفيق الحياة.

فإذا ألتقي المرء بالدرة اليتيمة، والجوهرة الفريدة، تحتم عليه أن يتخذها زوجة مهما تكن الحوائل والعوائق، فليس في هذه الحالة ما يعول عليه ويعتد به إلا الحب!

ولكن الحقيقة والواقع يقرران غير هذا... فقد جربت الفتاة «مارجريت» هذا اللون من الغرام المشبوب... كانت في العشرين من عمرها، عندما ألتقت بفارس أحلامها في رحلة بحرية... وكان فتي الأحلام مصورًا صحفيًا، لبق الحديث سيال الظرف، جريئًا مقدامًا، فما لبثا أن وقعا في الغرام من اللحظة الأولى... وأفضى الغرام إلى الزواج وهنالك راح فعل السحر ينجاب رويدًا... وأخذت الجاذبية المغنطيسية تضمحل شيئًا فشيئًا... ونظرت الفتاة فإذا زوجها ليس على العهد به من الكياسة، والظرف والجرأة المحببة، على الأقل ليس معها! إنه لكذلك مع الأخريات، أما إذا إحتواهما المنزل، فهو مملول ممجوج، لا يطيب له معها، ولا يطيب لها معه حديث.

وتقول «مارجريت»: «لست أدري ماذا دهاه!... لقد كان قبل الزواج يحلق بي في سموات من السعادة والهناء... وكان الوقت الذي أقضيه معه، لفرط سعادتي، لا أحسبه من عمري... أما اليوم فكأن كلًا منا في واد!». وبرغم هذا فإن مارجريت، كلداتها من تلميذات مدرسة «الحب الرومانتيكي»، ميالة إلى إلقاء اللوم على الزواج لا على نفسها وإندفاعها

في غير روية ولا تدبر.

ومن الغريب أن الناس يلومون ذلك الذي يتوخى الدقة في إختيار شريك حياته، وحجتهم في ذلك أن الزواج حظوظ قدرتها السماء؛ ومن ثم ترى المرء يتحرى التدقيق في إنتقاء ثيابه ويهمل التدقيق في إختيار شريكة الحياة!.. وإنه لتواتيه الشجاعة ليسأل البائع عن جودة بطانة سترته، وتخونه هذه الشجاعة فلا يسأل إن كانت زوجته تستطيع الطهو!

بل إن الناس ليلومون الفتى إذا أساء إختيار ألوان ثيابه، ويسكتون عن لومه إذا أندفع إلى الزواج إندفاعًا، متذرعًا بالحب ولا شيء غيره!

القفزة الكبرى

عليك أن تأخذ نفسك بالإعداد لهذه القفزة الكبرى في حياتك: الزواج!... فهل أنت هذه القفزة على إستعداد؟!

هذه أسئلة ترشدك إلى مبلغ نضجك العاطفي، ومدى إستعدادك للزواج.

هل تشرك فتاتك في الحديث عن مشروعاتك وخططك بعد الزواج؟... هل تشتركان في آمال وأمنيات ترجوان تحقيقها؟... هل تحسان كأنكما متممان أحدكما للآخر؟

هل يعنيك أن تجلب السعادة لفتاتك؟... هل تميل إلى معاونتها للحصول على ما تشتهي؟... هل أنت متأهب لمغالبة ما يطرأ من مشكلات بعد الزواج؟... هل تستطيع أن تنسى كبرياءك في سبيل إقرار

التفاهم والوئام بين من تحب وبينك؟...

هل تفرعت على الحب الذي تحمله لفتاتك ميادين جديدة لنشاطك؟.. هل تتفق أحلامك وأمانيك – أو معظمها – مع أحلام فتاتك وأمانيها؟

هل أنت مستعد لأن تنتظر إذا تحتم أن يرجأ الزواج؟... هل تعلمت كيف تكون سعيدًا؟... هل ترى عيوب فتاتك – العيوب التي لا يخلو منها فرد – وتمضي برغم ذلك في حبها؟ هل تؤمن بوجوب دوام العشرة الزوجية؟... هل ترى أنك قدير على معايشة شخص بذاته أجلًا غير محدود؟... هل سبق أن أحببت؟... هل أنت عازم على أن تعطي الزواج أكثر مما تأخذ منه؟ فإذا تحقق لك من إجابتك عن هذه الأسئلة أنك ناضج نضجًا عاطفيًا، وأنك مستعد لإحتمال تبعات الزواج، فعليك أن تذكر أن الزواج مهمة موكوله إلى شخصين ناضجين يضطلعان بها مناصفة.

الشريك الأوحد... أسطورة!

وبديهي أن الفكرة المسيطرة على أذهان أنصار الحب «الرومانتيكي» من أن لكل فتى فتاة واحدة لا يصلح إلا لها ولا تصلح إلا له، إنما هي محض أوهام.

على أن عدد الفتيات اللواتي يصلحن لفتى واحد – أو العكس – إما تحدده عوامل معينة وصل إليها علماء النفس والإجتماع بعد إختبار آلاف الزيجات.

وخرج العلماء من إختباراتهم بجملة حقائق ثابتة نسوقها فيما يلي:

- أفضل الأزواج طرًا، وأوفرهم حظًا من السعادة في الزواج، هم رجال الدين، ويليهم المهندسون... وأسوأ الأزواج وأقلهم حظًا من السعادة الزوجية الممثلون والمشتغلون بالبيع.

- يزداد حظ الزوجين من السعادة إذا أستمر تعليمهما الديني إلى ما فوق سن التاسعة عشرة، ويقل هذا الحظ، إذا كان التعليم الديني قد أنقطع في سن تترواح بين الثانية عشرة والخامسة عشرة، أو لم يكن للزوجين من هذا التعليم حظ على الإطلاق.

- إذا كانت الزوجة أقل من وزنها المثالي ، فإن فرص النجاح أمامها، كزوجة، تقل عما لو كانت الزوجة تزيد على وزنها المثالي بخمسة كيلو جرامات أو أكثر.

- إذا كان في إستطاعة «الأفلام» العاطفية أن تستدر دموع الزوج، فتلك علامة طيبة... أما دموع المرأة فليس لها وزن!

- تزداد فرص السعادة أمام الزوجين إذا كان آباؤهما قد نعموا بحياة زوجية سعيدة... والعكس صحيح.

- إذا كان والد الزوج متوفيًا، زاد هذا من فرص السعادة، وإذا كانت أمه هي المتوفاة ففرص السعادة أكبر كذلك... أما الزوجة فلا تؤثر حياة والدها أو وفاته شيئًا؛ في حين تقلل وفاة أمها من فرص السعادة أمامها.

- الأزواج الكثيرو الأخوة والأخوات أسعد في حياتهم الزوجية من

الأزواج الذين لا أخوة لهم... فإذا تزوج ولد وحيد من بنت وحيدة، ضعفت فرص السعادة أمامهما.

- برغم ما يقال عن عيوب إختلاف الدين بين الزوجين، فالحقيقة أن هذا الإختلاف لا يعتد به؛ ولكن الذي يعتد به هو مدى تمسك كل منهما بتعاليم الدين. فالأديان جميعًا تهدف إلى تهذيب الطباع وغرس الفضيلة في النفوس.

- الأزواج الذين نشأوا في الريف أوفر سعادة من أولئك الذين شبوا في المدن؛ وكلما قل تعداد المدن التي نشأ فيها الأزواج كلما كان هذا في صالح السعادة الزوجية.

- يلعب التعليم دورًا كبيرًا في الحياة الزوجية. فإذا كان الزوجان قد نالا تعليمًا عاليًا في صالحهما معًا، وإنه ليكون أفضل إن كان الزوجان قد حصلا على تعليم مهني.

- إشتغال الزوجين كليهما بعمل ما، يساعد على إتاحة فرص السعادة الزوجية لهما، كما يساعد على ذلك أيضًا وجود مدخر من المال للزوجين في المصرف.

- لا تؤثر وفرة دخل الزوجين أو قلته كثيرًا، وإنما الذي يعتد به إنتظام هذا الدخل.

- أوفر الأزواج حظًا من فرص السعادة في الزواج:

المحاسبون – المهندسون – أساتذة الجامعة – مدرسو المدارس – رجال الدين – موظفو الحكومة – الأطباء.

- وأوفر الزوجات حظًا من فرص النجاح في الزواج: المدرسات – السكرتيرات.

وأقلهن حظًا: الممثلات – المغنيات – عارضات الأزياء.

- وللناحية الإجتماعية أثر كبير في الحياة الزوجية... فكلما كان لكل من الزوجين وفرة من الأصدقاء من جنسه كان أفضل... وعلى العكس من ذلك أن يكون لكل من الزوجين وفرة من الأصدقاء من الجنس الآخر!

- كذلك يزيد إنتماء أحد الزوجين أو كليهما إلى ناد إجتماعي، أو رياضي، أو ثقافي من فرص السعادة في الزواج.

وأنا أعلم أنه من العسير على شخصين شغفا حبا أحدهما بالآخر أن يقيما لهذه الإعتبارات كلها وزنًا. ولكنهما إن كانا يطمحان حقًا إلى إنجاح الزواج وإسعاده، تحتم عليهما أن ينظرا إلى الزواج وإلى أحدهما الآخر، وإلى علاقتهما، بشيء من التعقل والتدبر.

وفيما يلي أسوق جملة تحذيرات هي بدورها مما أسفرت عنه الأبحاث:

١– **لا تقم زواجك على علاقة واهية قصيرة الأمد** – فإن الزواج الذي لم

تسبقه إلا معرفة قصيرة بين الطرفين، إنما هو زواج قائم على أساس ضعيف. ذلك أن العلاقة القصيرة الأمد لا تتيح للطرفين أن يستيقنا من قوة التجاذب بينهما.

وقد دلت الدراسات على أنه كلما أمتدت العلاقة السابقة للزواج كلما كان ذلك في صالح الزواج. مثال ذلك أن فرص السعادة أمام زوجين عرفا أحدهما الآخر مدة خمس سنوات، تزيد أضعافًا على فرص السعادة أمام زوجين عرفا أحدهما الآخر لستة أشهر وحسب. كما تشير الإحصاءات إلى أن نسبة الطلاق بين الأزواج الذين لم تستمر فترة خطوبتهم سوى ثلاثة أشهر، تبلغ أمثال النسبة بين الأزواج الذين أستمرت هذه الفترة عندهم إلى سنتين أو أكثر.

٢- **أحذر الفوارق التي لا سبيل إلى علاجها** - ومثال ذلك فارق الدين، فما لم يقم بين الزوجين فهم عميق وعزم أكيد على توخي الحكمة والإحتمال، فإن إختلاف الدين قد يكون من أهم الأسباب المؤدية إلى تفويض الزواج.

٣- **لا تجعل فترة الخطوبة الزاهية البراقة مقياسًا** - فإنك قد تمني بخيبة أمل إذا أعقب زواجك فترة أيامها كلها مكرسة للمرح واللهو والبهجة. فالمعاشرة الزوجية ليست كلها كفترة الخطوبة رحلات خلوية، ونزهات ممتعة، وسهرات في السينما أو المرقص، ومن ثم لا ينبغي أن تكون فترة الخطوبة مصطبغة كلها بهذه الصبغة؛ بل يتحتم أن يختبر أحدكما الآخر في ظروف متفاوتة مختلفة، حتى يتسنى

لكما أن تعرفا وقع هذه الظروف المختلفة في نفسيكما وكيفية استجابتكما لها.

٤- **لا تتخذ الزواج مهربًا** - إذا كنت تنشد الزواج كوسيلة للهروب من مشكلة متعلقة بعملك، أو أسرتك، ، فأنت خليق بأن تفتقد السعادة بعد الزواج، وإنما تنعم بالسعادة في الزواج إذا كان لك من هذه السعادة حظ معقول قبل أن تقدم عليه.

٥- **لا تقم زواجك على أطلال حب فاشل** - فإذا كنت قد أحببت حبًا عنيفًا أنتهي رغم إرادتك إلى الفشل، فلا تسارع إلى ألتماس السلوى والعزاء في الزواج، فأنت خليق في أعقاب حب كهذا أن تختلط عواطفك وتتضارب أفكارك، ولن يتأتى النجاح للزواج بهذه الحال العاطفية المضطربة.

٦- **لا تؤسس زواجك على مشكلات غير محلولة** - من الأفكار الخاطئة أن الحب خليق بأن يذلل ما ينشأ من مشكلات بين الحبيبين. والأحجى والأرشد أن تذللا هذه المشكلات فيما بينكما أولًا قبل أن تقدما على الزواج.

فإذا كان أحدكما يفضل سكنى الريف ويفضل الآخر سكنى المدن فالأفضل أن تلتقيا قبل الزواج عند حل موفق. وكذلك الحال إذا كان أحدكم يفضل مسكنًا مستأجرًا، ويفضل الآخر بيتا مملوكًا.

ومشكلة المال من أهم المشاكل التي تكتنف الزواج، ومن ثم وجب

أن تناقشا ميزانيتكما في صراحة مطلقة، وأن تتفقا على أيكما يتولى الإنفاق، وكم ينفق مما تملكان من دخل.

فإذا كانت الزوجة ذات عمل، فينبغي أن تتفقا كذلك هل تستمر في العمل أم هل تنقطع، أم هل تستمر فترة ثم تنقطع. فتلك كلها مشكلات لا ينبغي أن ينتظر حلها حتى يتم الزواج، وإنما يتحتم أن تذلل من قبل.

٧- **لا تترك مسألة إنجاب الأطفال رهنًا بالظروف** – فلما كان ثلاثة أرباع الزيجات التي يعوزها الأطفال لسبب أو لآخر تنتهي إلى الفشل، لهذا وجب أن يتم التفاهم بين الطرفين على هذه المسألة. فعسى أن تلتقي رغبتاهما عند العزوف عن إنجاب الأطفال إطلاقًا، أو إنجاب طفل واحد، أو عدد محدد من الأطفال، أو تبني طفل أو أكثر إذا تبين أن أحد الزوجين عقيم. ولكن رغبة الزوجين يجب أن تلتقي قبل أن يقوم الزواج.

فإذا أتفق لك بعد دراسة ما أسلفنا من إعتبارات أن تنعم بزواج موفق، فأعمل على أن تحيط الزواج بالسعادة ما أمكنك، فالحب مهما يكن خالصًا صادقًا، فلن يتسنى له أن يستديم بغير العناية الدائمة.

الفصل الثامن

كيف تكسب مودة الأطفال

لا غناء لك، في طريق إكتساب الشخصية الجذابة، من أن تتعلم كيف تكسب مودة الأطفال. وكسبها يصبح غاية في البساطة «متى ذكرت أن للطفل أفكار الآدمي وعواطفه، مضافة إلى رغبات الحيوان وغرائزه!... ومن ثم فلا ينبغي أن تعامل الطفل على أنه رجل «صغير» أو أن تنتظر منه أن يتصرف كما يتصرف الرجال الناضجون... ولا ينبغي كذلك أن تعامله معاملة الحيوان المنزلي الأليف متجاهلًا إحساساته وعواطفه... وإنما تتأتى المعاملة المثالية إذا تذرعت بمزاج من الحكمة والحزم والكياسة، وإذا أدركت أن الطفل «فرد» في وسعه أن يعقل وأن يتفهم ولكن في بطء وأناة.

الطفل... رجل الغد

وعلاقتك الطيبة بولدك أمر لا يستلزمه واجبك كأب وحسب، وإنما يستلزمه أيضًا واجبك كمواطن في مجتمع، تعد مواطنًا آخر لهذا المجتمع. فإذا أنت نشأت طفلك على حبك وإحترامك فقد نشأته على حب الإنسانية جمعاء وإحترامها.

فطفلك هو رجل الغد، ومواطن المستقبل... والنموذج الذي يشب عليه يترك أثرًا. مهما يكن ضئيلًا، في مستقبل العالم ومصيره... وكلما

كثر عدد الأطفال الذين يشبون نماذج طيبة حميدة، كلما أزداد مستقبل الإنسانية إشراقًا وبهجة.

الإنحراف... خطأ الآباء!

على أن الأمر الواقع، للأسف يشير إلى العكس! فثمة عدد كبير من الأطفال أفضى بهم سوء التربية إلى صنوف المرض النفسي المختلفة، وأفضى بهم المرض النفسي إلى العزوف عن خدمة الغير أو حتى الإحتفال بهم ومن ثم نشأ هؤلاء أعداء للمجتمع، دفعت بهم العدواة، في كثير من الأحيان، إلى الإنحراف والجريمة. ونظرة إلى العدد المتزايد من الغلمان الذين لم يبلغوا العشرين، والذين تغص بهم «الإصلاحيات» كفيلة بإثبات ما نقول.

وحتى لو لم ينته المطاف بهؤلاء الأحداث الذين أنحرف بهم سوء التربية عن سواء السبيل إلى الإصلاحيات والسجون، فإنه ينتهي بهم إلى الإخفاق في ميادين العمل المختلفة، وفي ميدان الحياة عمومًا... هؤلاء خليقون بأن يدمنوا الشراب والمقامرة وغيرهما من الرذائل، ولا يفيد منهم المجتمع شيئًا يستحق أن يذكر. وقد نظهر بمظهر القسوة إذا ألقينا تبعة الإنحراف على الأمهات والآباء... ولكن هذه، للأسف، هي الحقيقة!

على أن الأطفال الذين يقترفون الجرائم على إختلافها، إبتداء من السرقة إلى القتل، ليسوا جميعًا من منبت منحط أو من طبقة دنيا... وإنما تجد كثيرًا من يسمون «بالأطفال المشكلين» قد نشأوا في بحبوحة

من العيش، فطعموا أجود الطعام، ولبسوا أفخر الثياب... فالإنحراف إذن ليس مقصورًا على طبقة دون أخرى، ولا هو يفرق بين طفل يملك أبواه «يختًا» وبين طفل يقطن أبواه كوخًا... وإنما يشب الطفل منحرفًا إذا أخفق أبواه في أن يمنحاه الحب، والفهم، والإرشاد، وهي أهم بكثير من توفير الإستقرار الإقتصادي له. فالطفل المنحرف، هو في الأغلب، وليد أبوين منحرفين بدورهما!

إهمال الصحة العقلية

ونعم إن الآباء يبذلون في هذا العصر الشيء الكثير من أجل ضمان الصحة البدنية لأطفالهم... وأما ضمان الصحة العقلية، فهذا ما يقصر دونه أكثر الآباء!

ولعل لهم بعض العذر... فإن المجتمع الذي نعيش فيه ليس هو المجتمع المثالي لتنشئة الأطفال نشأة طيبة... فالإتجاه قوي نحو إقتصار الآباء على طفل واحد، وحجتهم في ذلك التمكن من بذل الرعاية له... ولكن هذه الرعاية، في الأغلب، تقتصر على توفير المطالب المادية له، دون المطالب النفسية... وأكثر الأطفال الوحيدين، ينشئون – سواء عن قصد أو عن غير قصد – مدللين مفسودين.

وفرق ملحوظ بين شخصية طفل وحيد في الأسرة، وطفل له ثلاثة أخوة أو أربعة.

ومن الأسباب الأخرى التي تحرم الأطفال من النشأة الطيبة

المنشودة، ضيق المساكن الحديثة التي لا تتيح للأطفال من الحرية ما يتيحه المسكن الفسيح المملوك... ففضلًا عن ضيق رقعة المسكن، فإن الضجة، التي هي من مستلزمات لهو الأطفال ولعبهم، يصبح منعها واجبًا إجتماعيًا على الآباء، وإرضاء للجيران على حساب شخصية الطفل... ولن يستطيع الطفل أيضًا أن يمارس لهوه بحرية في الشوارع التي أصبحت فيها السيارات تفوق السابلة عددًا... والحدائق في الأغلب، بعيدة عن البيوت العصرية الحديثة مما لا يتأتى للطفل أن يتخذ منها مكانًا لنشاطه اليومي.

تلك كلها أسباب لا دخل للآباء والأمهات فيها، وهي تساعد على غرس الإحساس بالحرمان في نفوس أطفال المدن.

على أنه إلى جانب هذه الأسباب الخارجة عن إرادة الآباء، فثمة أسباب أخرى يلام عليها الآباء والأمهات.

فليس يكفي أن يتبع الوالدان دستورًا أخلاقيًا طيبًا، لكي يحذو أطفالهما حذوهما، وإنما على الوالدين أن يفهما أن أشد ما يؤثر في الطفل ويساعد على تشكيل شخصيته إحاطته بالحب والطمأنينة، والفهم والإدراك.

الحب الأبوي سلاح ذو حدين

والحب الأبوي سلاح ذو حدين، يتطلب إستخدامه حكمة وفهمًا... فالمزيد منه، قد يحيل الطفل إلى غلام مدلل مفسود، والقليل

منه قد ينشئ الطفل على الإحساس المرير بالحرمان.

وكما أسلفنا، ليس مظهر الحب توفير المطالب المادية للطفل أو إغراقه بسيل من اللعب والدمى... لكن مظهره الرفقة الواعية، والصداقة المتينة بين الطفل ووالديه... فعسى أن توفر الأم لطفلها كافة مطالبه المادية، وتحيطه بكل ما يطلب من لعب ودمى، ثم تنصرف عنه أطراف النهار إلى المؤسسة الإجتماعية التي تنتمي إليها، وآناء الليل إلى الحفلات والمنتديات... هنا يفقد الحب أهم مقوماته وهو الرفقة والصحبة، فلا يؤتي الثمرة المرجوة منه.

... والإهتمام سلاح ذو حدين

وكالحب، سلاحًا ذا حدين، إبداء الإهتمام بالطفل... فأكثره يملأ الطفل كراهية نحو المنزل، وأقله يبذر في نفسه بذور الإحساس بالنقص وإزدراء الذات.

وكأمثلة على المغالاة في الإهتمام بالطفل، تلك الأوامر والنواهي التي قد تجعلها الأم شغلها الشاغل، وكأنها للطفل بالمرصاد لا يفعل شيئًا حتى تنتقده أو تعلق عليه... «أغسل يديك جيدًا»، «أستذكر دروسك»، «أخرج هذا الكلب من غرفة الجلوس».. كفى لعبًا وأمض إلى فراشك... «أقفل الراديو».. إلخ.

وصحيح أنه لا غناء عن إصدار هذه الأوامر والنواهي، ولكن الوالد الحكيم يعرف متى يلقيها ومتى يكف عن إلقائها متجاهلًا النظام لفترة

موقوتة حرصًا على نفسية الطفل.

هذا إلى أن الأب، إذا كان يظن أن دقته وحزمه سينشئان ولده على توخي الدقة وإلتزام الحزم مثله، فإنه واهم... بل الأقرب إلى الإحتمال أن يشب الطفل على العكس كارهًا للدقة، ميالًا إلى الفوضى... وإنه ليجد اللذة عندئذ في أن يخرج على إرادة أمه أو أبيه فيترك شعره بغير تمشيط، أو يديه بغير تنظيف، أو واجباته المدرسية بغير أداء.

ومن أمثلة المغالاة في الإهتمام بالطفل، الإعراب عن القلق والتوجس من جانب الأبوين إذا أصاب الطفل مرض أو ألم به طارئ. فالقلق سريع الإنتقال، كالوباء، من الأبوين إلى أطفالهما... والطفل الذي يلمس في أبويه الجزع لكل طارئ، خليق، بدوره، أن يجسم كل ما يلم به من ألم أو مرض، بل أن يتوهم في أحيان كثيرة ألمًا حيث لا ألم ومرضًا حيث لا مرض، كلما أراد من والديه أن يحيطاه بالرعاية، أو كلما أحتاج إلى جرعة مضاعفة من الحنان!

الملاك ينقلب شيطانًا!

فإذا بلغ الطفل السنة الثالثة من عمره، أستكشف الوالدان عندئذ أنه لم يعد ملاكًا بريئًا؛ بل هو لفرط دهشتهما أقرب إلى أن يكون شيطانًا مريدًا!.. ويأخذ صبرهما في الإضمحلال عندما يعمد إلى كسر الصحون، وإراقة اللبن، وإلقاء الأواني من النافذة، وكيل السباب واللكمات لغيره من الأطفال!

على أن هذه ظاهرة طبيعية في الطفل ما لم تتخذ صفة الإستمرار... وكل ما يسع الوالدان أن يصنعاه هو أن يحتفظا برباطة جأشهما، ويقفا وقفة الحزم إذا تطلب الموقف الحزم.

ذلك أن الطفل في هذه السن مدفوع إلى التصرف بوحي غرائزه البدائية... فهو مجبول على أتباع رغباته بصرف النظر عن رغبات الآخرين، أو ربما على حساب رغبات الآخرين!.. ومن ثم فمن الطبيعي أن يكون الطفل، في هذا الطور من أطوار نموه أنانيًا، نزاعًا إلى العدوان... وتلقينه قواعد السلوك والأخلاق يتطلب وقتًا وصبرًا طويلين، خاصة إذا أدركنا أن الطفل يولد دون أن يولد معه النزوع إلى الطاعة.

وقد تنشأ في الطفل أحيانًا عادات تحتاج مغالبتها إلى حكمة وتدبر من جانب الأبوين لا إلى إظهار القلق والتخوف، ولا إلى الردع والزجر.

التذرع بالحكمة لعلاج الغيرة

مثال ذلك الغيرة التي تطرأ على الطفل إذا ولد له أخ أو أخت... فإن إستئثار الوليد الجديد برعاية والديه وحبهما يدفعه إلى الغيرة من هذا الدخيل، وتدفعه الغيرة إلى محاولة إلحاق الأذى بهذا الدخيل.

ولا شك أن زجر الطفل أو إنزال العقاب به إذا حاول أن يلحق هذا الأذى، لن يزيد الأمر بالنسبة له إلا تعقيدًا... والأقرب إلى الحكمة أن يشعره الوالدان بأن منزلته في نفسيهما لم تتغير، وأن يشركاه معهما في تعهد الوليد الجديد بالرعاية.

حب الإستطلاع غريزة

ومن هذه العادات أيضًا. ميل الطفل إلى التخريب... كتفكيك دمية أشترتها له أمه، أو ساعة تركها أبوه عفوًا... وليس في هذا الميل ما يدعو إلى الجزع، إذا أدرك الأبوان أن الطفل مدفوع إليه بعامل حب الإستطلاع من ناحية، وبعدم أداركه لقيم الأشياء من ناحية أخرى.

وأفضل ما يجنب الأبوين الضيق والضجر لهذه الظاهرة أن يتخيرا في إبتياع الدمى ما كان منها معدًا للتفكيك والتركيب من جديد.

الكذب... أشيع عادات الأطفال

ولعل الكذب أشيع عادات الأطفال طرًا، وأكثرها إجتلابًا في الوقت نفسه، لسخط الآباء ونقمتهم... على أن لكذب الأطفال مصادر عدة، لعل أولها المثل السيء الذي يضعه الآباء أنفسهم، حين يكذبون أمام الطفل... كأن يختلق الأب سببًا لتخلفه عن الذهاب إلى عمله، أو تصطنع الأم كذبة لتترك بها أثرًا في نفس جارتها.

كذلك يدفع الخوف الأطفال إلى الكذب... فإذا حدث أن صدق الطفل في رواية حادث أقترفه، وكان نصيبه على ذلك العقاب، فإنه سيكف منذ تلك اللحظة عن قول الصدق... مثال ذلك أنه إذا كان قد نال العقاب لأنه صرح بأنه لم يتم «واجبه» المدرسي قبل أن يأوي إلى فراشه، فإنه في المرات التالية سيكذب كلما سئل هل أتم «الواجب» أو لم يتمه.

وإنه ليكون أحجى من جانب الوالدين وأرشد أن يكتفيا بلوم خفيف يوجهانه إلى الطفل إذا اعترف بالتقصير، دون العقاب.

وكثيرا ما يكون منشئو الكذب، القصص والحكايات التي يسمعها الطفل من أبويه ولا يتعرف منها الحقيقة من الخيال، فتختلط الحقيقة بالخيال في ذهنه حتى ليروي ما هو خيال على أنه حقيقة، ويدرج على هذه العادة فينسج من خياله مادة يرويها لأبويه أو لغيره من الأطفال على أنها حقيقة... وعلاج الكذب الذي من هذا النوع ميسور إذا عمد الأب إلى التفرقة بين الخيال والحقيقة فيما يقص على طفله... فما كان منه خيالًا وجب عليه أن يقول لطفله إنه من نسج الخيال، وما كان حقيقة أكد لطفله أنه حقيقة.

السرقة علاجها ميسور

ومن العادات السيئة الخطيرة التي قد يدرج عليها الطفل، عادة السرقة... وهي حالة ما أسهل على الطفل أن يعتادها، فإن إحترام ممتلكات الغير ليس شيئًا غريزيًا، وإنما هو شيء يكتسب بالفهم والإدراك. وليس علاج عادة السرقة في الأطفال في العقاب الرادع، كما يتوهم أكثر الآباء، وإنما في تلقين الطفل التفرقة بين ما هو ملكه وما هو ملك لغيره.

وعليه أولًا أن يتعرف على ممتلكاته الخاصة وأن يكون له في المسكن ركن خاص بأشيائه. وبديهي أنه لا ينبغي أن يحرم الطفل من شيء من هذه الممتلكات، أو ينتزع منه شيء منها. ثم عليه بعد ذلك أن

يتعرف على ممتلكات غيره من أفراد الأسرة، وأن يعود على ألا يأخذ منها شيئًا إلا بإذن من مالكها.

السرقة الناشئة عن عوامل نفسية

على أن الطفل برغم ذلك، قد يعمد إلى السرقة لعوامل نفسية. كأن يكون لأحد من إخوته أو من أصدقائه من اللعب أكثر مما له. أو كأن تضعف ثقته بنفسه نتيجة لعيب جسماني به، كقصر القامة أو اللعثمة أو غيرهما. ومن ثم فهو يعمد إلى التعويض عن نقصه عن طريق السرقة. وعلاج عادة السرقة الناجمة عن هذه العوامل النفسية تحتاج إلى حكمة وأناة من جانب الأبوين، ولكن مفتاح هذا العلاج هو التنقيب عن السبب الدفين الذي من أجله يقدم الطفل على السرقة.

ومهما يكن من أمر فإن الطفل يولد مجردًا من كل نزوع أخلاقي، كالأمانة والطاعة والإيثار وحب الغير... ولكن هذه الصفات الخلقية تبث في الطفل بوساطة التربية.

التربية ليست العقاب

وما يدعو إلى الأسف أن لفظ «التربية» مقترن في أذهان أكثر الآباء بالعقاب البدني. فمتى خرج الطفل على الدستور الأخلاقي الذي يفهمه الآباء كان جزاؤه الضرب!

وقد أجمع علماء النفس على أن العقاب البدني إن حقق شيئًا فإنما

يحطم شخصية الطفل، ويقتل إحساساته ويقوض نفسيته، كما أتفقوا على أن خير سبل العقاب، ما كان منها إنشائيًا متوخيًا صالح الطفل كاللوم أو الإعراب عن عدم التحبيذ والإستحسان، أو قطع مصروف الطفل اليومي يومًا أو أكثر، أو حرمانه من اللعب مع أقرانه يومًا أو أكثر.

وبرغم ذلك فما زال العقاب البدني شائعًا بين الآباء كوسيلة أولى من وسائل التربية.

وقد أجرت الدكتورة «كاثرين روبرتس» والدكتور «أندرسون الدريتش» بمستشفى «مايو» الشهير بمدينة روشستر بولاية «منيسوتا» الأمريكية إستفتاء لمجموعة من الآباء والأمهات تعدادها ٢١٣ أبًا وأمًا ليعرفا كم منهم يربي ولده بالعقاب البدني وجدوى هذا العقاب.

وسئل ٩٦ في المائة من هؤلاء: كم منهم يستخدم العقاب البدني؛ فأجاب ٨٩ في المائة بأنهم يستخدمونه، وأجاب ٧ في المائة فقط بأنهم لم يستخدموه قط.

ومن الذين أجابوا بأنهم يستخدمون العقاب البدني أتضح أن ٣٠ في المائة يستخدمونه بإستمرار، وأن ٢٤ في المائة يستخدمونه أحيانًا، وأن ٣٠ في المائة يستخدمونه نادرًا.

وسئل هؤلاء الآباء والأمهات بعد ذلك عن جدوى العقاب البدني، فأتفق ٧٢ في المائة على أنه لا جدوى منه!

فلماذا يستخدم الآباء العقاب البدني إذن؟ إنهم يستخدمونه في الأغلب لأنهم هكذا نشأوا، وهكذا وجدوا التقليد سائدًا! ولقد أجابت إحدى الأمهات عند سؤالها لماذا تستخدم العقاب بقولها: «إنه شيء لا يصدر عن منطق، ولكن عن إفلات زمام السيطرة على مشاعر الحنق والغيظ التي تنتاب الأم إذا أتى طفلها فعلًا شائنًا، وكثيرًا ما تستشعر الأم الندم بعد ذلك».

وما كان أحرى الأمهات والآباء، بشيء من التعقل والأناة، أن يتفادوا الإلتجاء إلى هذه الوسيلة الهدامة من وسائل التربية.

يقول الدكتور «جيمس هايمز»: «إن الآباء والأمهات يستطيعون بشيء من حسن التدبير أن يريحوا أعصابهم دون أن يؤذوا نفسية الطفل بالعقاب البدني. مثال ذلك أن الأم بدلًا من أن تستمر في تعنيف ولدها أو إنزال العقاب به لأنه يريق الطعام على ثيابه أو على المائدة – خليقة بأن تخصص له «منشفة» يعقدها على صدره أو يضعها أمامه على المائدة ثم تغسل بعد كل وجبة طعام... كما أنها تستطيع أن تخصص له ركنًا معينًا يضع فيه لعبه فيسهل عليه العثور عليها بدلا من أن يقلب أثاث الغرفة رأسًا على عقب بحثا عنه...

«وتستطيع كذلك أن تخصص له مكانًا يزاول فيه لعبة «البلي» أو تسيير قطاره أو سيارته الصغيرة حتى لا يضطر إلى اللعب في غرفة الجلوس وتستطيع أن تمنحه شيئًا من الأواني والأوعية القديمة ليعبث بها كيف شاء بدلًا من أن يعبث بالأشياء ذات القيمة...»

وتلك أمثلة على سبيل المثال لا الحصر، مما تستطيع الأم أن تفعله لتصيب الراحة من عناء التعنيف والعقاب المستمرين، ولتجنب الطفل في الوقت نفسه ما يتأتى في ركاب التعنيف والعقاب من إحساسات مريرة.

فليسأل الوالدان نفسيهما

فإذا ألفي الوالدان نفسيهما يداومان على إنزال العقاب بطفلهما فالأفضل أن يتوقفا ليسائلا نفسيهما هذه الأسئلة:

هل تعاقب طفلنا كوسيلة للتنفيس عن إحساساتنا ومشاعرنا؟.. هل مثلنا الأخلاقية أعلى من مستوى إدراك طفلنا؟... هل طفلنا في صحة جسدية وعقلية طيبة؟.. أتراه يحاول أن يجتذب مزيدًا من إهتمامنا؟ هل تصرفاته مطابقة لغيره من الأطفال ممن هم في مثل سنه؟

وعسى أن يستطيع الآباء تخفيض عقابهم لأطفالهم إلى الحد الأدنى إذا وعوا الحاجات الأساسية التي ينشدها الأطفال، كما تصفها الدكتورة «دوروثي باروش».

١- الحاجة إلى الحب الأبوي:

وينبغي أن يتضح هذا الحب للطفل وضوحًا لا يقبل الشك. فليس يكفي أن يظهر الأبوان حبهما للطفل مرة كل حين، وإنما ينبغي أن يظهراه له على الدوام، وخاصة في سنواته الأولى؛ وإن

يظهراه بكافة مقوماته من ضم، وتقبيل وتلطف، وبشاشة.

٢- الحاجة إلى الإحساس بالإستقرار:

إن الطفل يسعه أن يدرك إذا كان مرغوبًا من الأسرة أو مغضوبًا عليه منها. ولن يتأتى له الإحساس بالإطمئنان والإستقرار إلا إذا أدرك أنه محبوب مرغوب... ومن الأشياء التي يستطيع الآباء أن يدللوا بها للطفل على أنه محبوب مرغوب، أن يشاطروه لعبه أحيانًا، وأن يعاونوه على حل ما يعترضه من مشكلات، وأن يطمئنوه إذا أعرب عن خوف أو توجس.

٣- الحاجة إلى الإحساس بأنه يستطيع الإعتماد على نفسه :

فمن الأهمية للطفل بمكان كبير أن يحس بأنه إنسان يسعه أن يعتمد على نفسه... ولن يتأتى له هذا إذا طالبته بأن يفعل أشياء تفوق طاقته فيقع في روعه أنه عاجز لا حيلة له... إنه بداهة، لا يستطيع أن يحسن الغناء، أو ينطق الفرنسية، أو يصنع نماذج الطائرات في هذه السن المبكرة، فلا تطالبه بما لا طاقة له به، وإنما دعه ينمي مواهبه وإستعداداته الفطرية رويدًا، وأمتدح كل تقدم يحرزه في هذا السبيل مهما يكن ضئيلًا.

٤- الحاجة إلى الإحساس بالإعتبار:

فإن الطفل برغم صغر سنه يرغب في أن يحس بأنه شيء مذكور له إعتباره... فلا تسفه ما يبديه من أقوال أو ما يعرب عنه من أفكار... ولا تنس أنه بعد، لم ينل شيئًا من التعليم الذي يصقل آراءه ويهذب تفكيره... ولا شك أنه سوف يخطئ كثيرًا، فأجتهد ألا تفقد سيطرتك على أعصابك فتجرح إعتباره بقولك مثلًا «لله، ما أشد عباءك!»

وإنه ليكون أجدى عليك وعلى طفلك لو شغلته بالعمل على الدوام ففي الطفل طاقة نشاط تدفعه إلى العمل الدائب، فلا تكبح هذا النشاط بل أمنحه الوسائل التي يستطيع بها تصريف هذه الطاقة الكبيرة.

الفصل التاسع

كيف تتجنب التوتر العصبي

عليك أن تتعلم كيف تسترخي، إذا كنت تنشد الشخصية الجذابة. فإذا أنت دأبت على إبداء مظاهر التوتر، كقرض الأظافر، وسرعة الحديث، والتأرجح في مقعدك وما إليها، أنفض عنك الناس، ولم تلذ لهم صحبتك. وعسى أن يحتملوك، ولكنهم سرعان ما ينسوك حرصًا على أعصابهم. فإن التوتر، كالتثاؤب، ما أسرع ما ينتقل من شخص إلى آخر!

وقد أجريت تجربة على مائة شخص يعانون الأرق، لمعرفة سبب تقلبهم في فراشهم طوال الليل طلبًا للنوم على غير طائل، فأتضح أن ٦٥ في المائة منهم يعملون في خدمة رؤساء يسيطر عليهم التوتر العصبي، الذي أنتقل بدوره إلى مرؤوسيهم!

ليس الإسترخاء سهلًا

وقد يبدو الإسترخاء هينًا وسهلًا، ولكنه في الواقع كالسهل الممتنع. فإذا لم تصدق، فألق نظرة على أولئك الذين يدخنون عشرات السجائر في اليوم، ويشربون كؤوسًا من الخمر لا حصر لها، ويبتلعون من الأقراص المهدئة ما لا يحصيه عد... إن أحدًا لا يجتهد في إجتلاب الإسترخاء مثلهم، وبرغم ذلك فقد أخفقوا في الوصول إليه!

ذلك أن الإسترخاء ليس شيئًا يصنع، ولكنه موقف يتخذ... موقف ينبغي أن تتعهده وتنميه في نفسك حتى يصبح حقيقة واقعة. وهو موقف ذهني وليس بدنيًا، يتلخص في أتجاه الذهن إلى إحتمال ما هو محتوم، والرضاء بما ليس منه به... وهو موقف يدفع بك إلى هز كتفيك في غير مبالاة، متى واجهت أمرًا لا تستطيع حياله أن تصنع شيئًا.

هناك من لا ينشد الإسترخاء!

فإذا إنصرفنا عن أولئك الذين لا يعرفون كيف يجتلبون الإسترخاء ألقينا عددًا آخر من الناس لا يريد الاسترخاء! هؤلاء يتعلمون النجاح ولا يبالون أن يحرقوا الشمعة من كلا طرفيها كي يصلوا إلى الهدف في أقصر وقت وأسرعه... ومن ثم فهم يهملون الراحة ويزدردون طعامهم إزدرادًا، ويغضون الطرف عن أصدقائهم إذا ما أبصروا بهم في الطريق ويمرقون من جانبهم كالسهم كيلا يضيعوا وقتًا في التحدث إليهم! إنهم أشبه بالشاعر «سوثي»، حين راح يقص على سيدة من ضيوفه كيف يقسم عمل يومه، فقال: «إنني أدرس اللغة البرتغالية بينما أحلق ذهني... وأترجم عن الإسبانية ساعة قبل أن أتناول إفطاري... ثم أمضى النهار حتى موعد الغداء في القراءة... وأمضى المساء حتى موعد العشاء في الكتابة... وهكذا ترين أنني لا أضيع ثانية من الوقت»؛ وهنا سألته السيدة: «هذا جميل؛ ولكن... متى تفكر؟!»

إنهم ينشدون الكمال دائمًا!

وأمثال هؤلاء الذين تعلق بصرهم بالنجاح فلم يحد عنه، لا ينفعهم

أن تقنعهم بأن يجعلوا وقتًا للهو أو الرياضة أو أتخاذ هواية... ذلك أنهم حتى في هذا المضمار، سوف ينشدون النجاح السريع، ويطمحون إلى بلوغ الكمال... فإذا هم زاولوا رياضة «الجولف» مثلًا، لم يتوخوا التسلية، وإنما تحروا أن يصلوا إلى أعلا مراتب الإتقان!.. وإذا هم عكفوا على أتخاذ جمع طوابع البريد هواية، سعوا إلى إمتلاك أفضل مجموعة من هذه الطوابع وأكملها... أنهم لا يقنعون بشيء دون الكمال!

هؤلاء الذين لا يعرفون كيف يجتلبون الإسترخاء، وأولئك الذين لا يريدونه، هم ضحايا أمراض الأمعاء، وقرحات المعدة، وغيرها من الأمراض الجسمية النفسية... وهم كذلك أكثر الناس عرضة للحوادث والأخطار، والعثرات.

مدارس الإسترخاء

وللإسترخاء وسائل منوعة... ولكل وسيلة مدرسة تنادي بها، ومن هذه المدارس مدرسة ترى أن الاسترخاء ينبغي أن يبدأ بعضلات الجسد؛ فمتى تم للجسم الإسترخاء، أسترخي الذهن تبعًا له وتلاشي الإحساس بالتوتر. بل ترى هذه المدرسة أيضًا أن الإسترخاء البدني وفق الأساليب الطبية كفيل بشفاء عدد من المتاعب الجسمية والنفسية. ومن أقطاب المنادين بهذا الرأي، الدكتور «هارولد فنك» مؤلف كتاب (التخلص من التوتر العصبي) والدكتور «أدموند جاكوبسون» مدير «معهد الإسترخاء» بجامعة شيكاغو، ومؤلف كتاب (يجب أن تسترخي).

ويرى هذان الطبيبان أن منشأ التوتر العصبي تقلص في عضلات الجسم يستمر برغم أن الجسم لا يزاول نشاطًا ما، بل يستمر حتى خلال النوم! وعلاج هذا التقلص العضلي، في رأيهما، يتم تدريجيًا، إذ لا بد من التدرب على إرخاء أعضاء الجسم، كل على حدة، كاليدين، والفم، والرقبة والذراعين وهكذا.

ويتم هذا الإسترخاء بوساطة تمرينات تزاول في فترات منتظمة من كل يوم، حيث يستلقي الشخص على فراش قوام بين اللين والصلابة، ويتنفس تنفسًا عميقًا منتظمًا، ويأخذ في إصدار أوامر صامتة إلى أعضاء جسمه، واحدًا بعد الآخر، لكي تسترخي، حتى يحس بعضلاتها وهي تتخلى عن تقلصها، وتصبح كالخرقة المبللة.

الإسترخاء عن طريق العمل

ومن المنافذ الأخرى للإسترخاء، الإسترخاء عن طريق العمل، فكثيرون هم الذين يعزون توترهم إلى الإرهاق، وهم في الواقع غير مرهقين وإنما يهيأ لهم التبرم، والضيق، والضجر أن العمل الكثير أفضى بهم إلى التوتر.

إنهم كغيرهم من العاملين، يزاولون مهنهم المختلفة، في الوقت المحدد للعمل... ولكنهم يختلفون في أنهم لا يجدون في العمل المتعة التي تذهب عنهم السأم والملل لمزاولتهم عملًا رتيبًا لا يختلف يومًا بعد يوم. وبرغم أن ٪٥٠ منا يسعهم أن ينجحوا على الأقل في ٥٠٪ من

المهن المختلفة، ٥٠٪

من الوقت، إلا أن هذا لا ينفي أننا أخلق بالنجاح في الأعمال التي تناسب ميولنا وإستعدادنا أكثر من سواها.

ومن ثم فالشاكون من الملل والسأم، يشكون أيضًا من إفتقاد الإحساس بالإنجاز... الإحساس بأنهم حققوا شيئًا، أو صنعوا شيئًا ذا قيمة... ويفضي هذا الإحساس بدوره إلى الإحساس بالحرمان والتحسر على النفس، والسخط على القدر الذي قضي عليهم أن ينفقوا العمر في عمل لا يحبونه، ولا يجنون منه المتعة.

العلاج في يدك

فإذا كانت علتك أنك موضوع في غير موضعك، وأنك تزاول عملًا لا يلائمك، الأمر الذي يفضي بك إلى التوتر العصبي، ففي يدك علاج الأمر.

فقد تستطيع أن تستبدل بعملك المملول عملًا يمتعك... فإذا تعذر هذا، فقد تستطيع أن تضيف إلى العمل الممل، العمل الممتع فيما بقي لك من وقت الفراغ.

وقد لا تدري إلى أي نوع من أنواع العمل تميل فإنه لا يكفي أن تريد عملًا معيًنا لكي تحسب أن لك المقدرة على الإضطلاع به... فتحقق أولًا من موضع ميلك، وتحقق ثانيًا من أنك قدير على الإضطلاع بالعمل

الذي يتجه إليه ميلك وأنه، فوق هذا، يتفق مع مميزات شخصيتك وخلقك، وأستعن في هذا، إذا تطلب الأمر بأخصائي في علم النفس.

قد تكون الهواية هي السبيل

فإذا تعذر عليك أن تستبدل عملك المملول، أو أن تجمع إليه العمل الممتع، فأتخذ من العمل الذي يلذك هواية إلى جانب عملك الأصلي... فما أكثر العظماء من مفكرين وغيرهم الذين كانت هواياتهم سبيلهم إلى العظمة والشهرة برغم ممارستهم أعمالًا أبقوا عليها برغم مللهم منها، ليكسبوا من دخلها معاشهم ومعاش أسراتهم.

الإسترخاء عن طريق الترفيه

والترفيه منفذ آخر من منافذ التوتر العصبي، فلا شيء هناك يحتم عليك أن تقضي الأربع والعشرين ساعة في عمل متواصل أو في التفكير في هذا العمل، لا شيء: لا الرغبة في النجاح، ولا الإخلاص في العمل بل إن من علامات النضج أن تدرك أن لبدنك ولذهنك عليك حقوقًا يجب أن تؤدي، وواحد من أهم حقوق البدن والذهن هو: الترفيه.

وقد يختلط معنى الترفيه عليك فلا تدري كيف تحدده... والتعريف الصحيح للترفيه هو أنه وسيلة لإعادة البناء عن طريق إنعاش الجسم والذهن.

ويتم ذلك بوساطة سلسلة من الأفعال السارة المبهجة بوصفها أفعالًا

مستقلة في حد ذاتها، ولكن بوصفها جزءًا متممًا لموقفك من الإسترخاء.

ويعينك أيضًا على إدراك معنى الترفيه أن تذكر أن العمل خلق للإنسان ولم يخلق الإنسان للعمل.

نوعان من الترفيه

وثمة نوعان من أنواع الترفيه: إيجابي وسلبي؛ وكلاهما من الوسائل الطيبة لبلوغ الإسترخاء... أولهما تذهب أنت إليه، وثانيهما يأتي هو إليك. أما الترفيه الإيجابي فيتمثل في الرياضات العنيفة نوعًا، كالسباحة، والجولف، وركوب الخيل... ورقصة «الرومبا».

وقد أجرت الدكتورة «ليليان جلبرت» بحثًا طريفًا في هذا الصدد أتضح منه أن الفتيات العاملات اللواتي يخرجن إلى الرياضة أو الرقص بعد فراغهن من عمل المكتب، يعدن إلى العمل في اليوم التالي أوفر انتعاشًا ونشاطًا من زميلاتهن اللواتي يمكثن في البيت، بعد الفراغ من العمل، يحكن الثياب ويغسلن الجوارب، ويأوين إلى مخادعهن في التاسعة مساء!

بل لقد كانت الحرب الأخيرة ميدانًا لتجربة من هذا النوع أيضًا... فقد صرح أحد الجراحين بأنه كان أثناء الحرب يعمل ما بين عشر وأربع عشرة ساعة في اليوم، ولكنه كان أكثر راحة وأوفر نشاطًا منه اليوم وهو يزاول عمله المدني. فلماذا؟... لأنه في تلك الأثناء كان موفور الحركة والنشاط ينتقل من هنا إلى هناك، ويتحدث إلى هذا وإلى ذلك، وقد كان

في هذه الحركة، وذاك التنقل ما يذهب عنه التعب.

ولسوف تدهش أنت أيضًا إذا جربت أن تسير على قدميك مسافة معقولة قبل أن تذهب إلى منزلك عقب خروجك من عملك بعد الظهر... وسوف ترى نشاطك عندئذ يزداد عما لو عمدت إلى الإستلقاء فور وصولك إلى المنزل.

هذا النوع الإيجابي من الترفيه... أما النوع الثاني السلبي، فيأتي إليك في منزلك إذا كنت من أنصار البقاء في البيت... أنت تحتاج إلى الهواء الطلق، وإلى شيء من الرياضة... وتستطيع أن تحصل عليهما في بيتك... وتستطيع فوق ذلك أن تدعو أصدقاءك إلى إجتماعات مسلية، أو أن تشاطر أسرتك وأطفالك لعبة ممتعة... ولكن المعول في هذا النوع من الترفيه على أن تصنع شيئًا يستلزم حركة لا أن تجلس ساكنًا... فلا شيء يغسل تعب الذهن، ويطرد توتر الأعصاب، مثل الحركة. ومتى أنحسر التوتر، تحقق الإسترخاء، وإستعادت شخصيتك بريقها وإشراقها، وأصبحت أقدر على كسب مودة الناس، وأصبح الناس أخلق بأجتباء المتعة من صحبتك.

الفصل العاشر

سنوات الغروب

ليس للسن دخل في الشخصية الجذابة... فمهما يكن عدد الشموع التي تزين كعكة عيد ميلادك، فإنك تستطيع أن تحتفظ بصحبة أصدقائك وحب أحبائك. فإن الناس – على عكس التوجس الشائع – لا ينفضون عنك لأن شعرك قد أبيض، أو خطواتك قد تثاقلت، أو بشرتك قد تجعدت. وإنما مرد الإهمال والوحدة اللذين يعانيهما بعض المسنين إلى عوامل نفسية لا دخل للسن بها، كالدؤوب على الشكوى والتفجع، والإلحاح بالمطالب، وإبداء الضجر والتبرم... فتلك عوامل تغير من شخصية المرء وتحفز حتى أهله المقربين على إهماله والإنفضاض عنه... ولكنها كما أسلفنا، ليست عوامل مصاحبه حتمًا لتقدم السن، أو هي من علاماته كجفاف الشرايين، وتيبس المفاصل، وضعف الإبصار وما إليها... وفي وسعك أن تطرح هذه العوامل عنك، وأن تتشبث بالصفات التي كانت في شبابك مبعث سحر شخصيتك وجاذبيتها.

الشباب... شباب النفس

فلا شيء كصفات النفس، وخصالها، وعاداتها، يحتفظ لك بالشباب الدائم برغم ما تبلغ من سن... وهي أيضًا أفعل في منظرك من تدليك البشرة وإستخدام الأدهنة المطرية، وأتخاذ الثياب المهندمة. نعم،

إن إحتفاظك بصفاتك المحببة، وخصالك الطيبة، وإعتيادك منح السرور والسعادة لمن حولك، يسعه أن يحفظ لك مكانًا دائمًا في هذه الحياة... وفي وسعك أن تحتفظ بهذا كله إذا أعتزمت أن تزداد مع السن حكمة؛ وأن تقنع نفسك في حماسة بأنك قد تكبر في السن ولكنك لا تهرم؛ فبهذا العزم وتلك الحماسة تستطيع أن تواجه الحقيقة ثابتًا شجاعًا.

نشاطك لا يقاس بسنوات عمرك

ويعينك على هذا أن تدرك أن سنك الحقيقية لا تعتمد بالضرورة على عدد سنوات عمرك. ولا شك أنك تعرف أشخاصًا في الستين أو جاوزوها، وبرغم ذلك فهم ممتلئون نشاطًا، وقوة، وسحرًا قد لا تقاومه النساء. ولكنك أيضًا تعرف أشخاصًا بلغوا الستين فأحدودبت ظهورهم، وعشيت أبصارهم، وبدا كأنهم يحملون قرونًا على كواهلهم!

فسنك الحقيقية إذن ليست ما تبديه شهادة الميلاد. وإنما ما تبديه الدرجة التي أنت عليها من الصحة جسمًا ونفسًا. ولماذا، ترى، يهرم أشخاص ويحتفظ آخرون بشباب صحتهم وأنفسهم مع تساويهم في السن؟.. ثمة نظريات عدة تساق تفسيرًا لهذا السؤال نعرض هنا طائفة منها:

١- الوراثة:

من رأى أنصار نظرية الوراثة أنك إذا ولدت قوي البنية لأبوين صحيحي البنية بدورهما، معمرين، وكان لك إلى جانب والديك بضعة

أعمام وأخوال معمرين، فإنك خليق بأن تعمر وتنعم بالصحة الطيبة.

على أن ما تقدمه هذه النظرية من شرح ليس مقنعًا ولا شافيًا... فثمة أشخاص ولدوا لآباء ضعاف البنية ومع ذلك بلغوا الثمانين أو جاوزوها.. ثم إن هذه النظرية توشك لفرط جبريتها أن تتعارض مع ما ندعو إليه أبناءنا من الأخذ بالعادات الطيبة، وإلتزام القواعد الصحية، ومع ما نعلمهم إياه من أن الصحة شيء يكتسب ببذل المجهود وليس شيئًا مقررًا من قبل.

٢- العناية الشخصية:

وتلقي هذه النظرية كثيرًا من التعضيد والتحبيذ... فهي تنادي بأن الصحة غرس يؤتي ثمره لمن يتعهده بالرعاية... وثمة شواهد مادية كثيرة على صدق هذه النظرية، فكل جيل يفوق الجيل السابق له صحة، ويعيش أطول منه عمرًا، ويهرم بأقل من سرعة... على أن لهذه النظرية شواذ أيضًا... فثمة أشخاص يأوون إلى الفراش في التاسعة، ولا يدخنون، ولا يشربون الخمر، ويعتدلون في الطعام، ومع ذلك يهرمون بأسرع مما يهرم الذين على نقيضهم... فلسبب غير مفهوم يخطئ قطار الصحة عددًا من المجتهدين في إكتسابها.

٣- الملاءمة الذهنية:

وتلك نظرية تعزو الصحة إلى عوامل روحية أكثر منها مادية. على أنها تفيد الشخص الذي يزاول عملًا ممتعًا محببًا إلى نفسه، ولديه أسرة

يجمعها الحب والتعاطف... فمثل هذا الشخص عوضًا عن أن يتخوف من تقدم السن به، يقبل هذا التطور واثقًا من أنه يستطيع أن يحتفظ بمكانه مهما تكن الظروف... إنه ليس لديه ما يقلق من أجله أو تعتريه الحسرة أو الأسف بسببه... ومثل هذا الاتجاه الذهني يمكن إكتسابه مع ظهور بوادر الشعر الأبيض!

وصحيح أن تجاهل علامات كبر السن أمر عسير، ولكن ليس ثمة ما يمكن الإحتفاظ بالشباب إلا نفسك وذهنك. ولقد كان «جورج سوكولسكي» على حق حين قال: «إذا ظلت الروح شابة ففي إستطاعة المرء وهو في الثمانين أن يغني كما كان يغني وهو في الثامنة عشرة، إلا أن غناءه عندئذ يكون أكثر معنى.!

وبديهي أنك لا تستطيع أن تكتسب القدرة النفسية على مغالبة تقدم السن بقراءتك بضعة أسطر... وليس في وسعك أن تستشعر التوجس من تقدم السن اليوم وأن تطرحه غدًا... وإنما يتم لك هذا تدريجيًا إذا تسلحت بسلاحين: الإدراك، ونفاذ البصيرة.

فلنختبر الحقائق

ودعنا كما يقول «آل سميث» نختبر الحقائق... فالأغلبية من الناس تتوهم أن مقدرة المرء تضمحل متى عدت على بشرته الغضون... ولكن الحقائق تشير إلى عكس هذا... فأولئك الذين أحتفظوا بنشاطهم وحيوتهم مع تقدم سنهم يكان لا يحصيهم عد، ولكن الأضواء قل أن

تلقي عليهم، ومن ثم فهم مجهولون للناس... إنهم أشخاص عاديون ولهذا لا يتأتى لك أن تسمع بهم... ومن أمثلة الذين أعرفهم من هؤلاء «مارك تنستون» الذي ما زال يمارس فلاحة حقله وهو في الخامسة والثمانين!.. وماري وكاترين فرانزن، التوأمتان اللتان أقبلتا على دراسة رقصة «الرومبا» وهما في الثانية والتسعين... و«تشارلس بيشوب» الذي رقص «السوينج» في حفلة عيد ميلاده الأولى بعد المائة!..

ومن الأسماء التي قد تكون معروفة لبعض القراء... «دام ماي هويني» التي تعلمت ركوب الدراجة وهي في الثانية والثمانين... والدكتورة «ليليان جست» التي تخرجت في الجامعة وهي في الثمانين!.. «ومادلين رينولدز» التي أصبحت نجمة سينمائية وهي في الثمانين أيضًا... والقاضي «أوليفر وندل هولمز» الذي أصدر أخطر أحكام المحكمة العليا الأمريكية بعد أن تجاوز الثمانين... والفيلسوف الألماني «جوته» الذي أتم الفصل الأخير في مسرحية «فاوست» وهو في الثمانية والثمانين... «والونزو ستاج» مدرب البيسبول الذي تعاقدت معه إحدى الجامعات ليدرب فريقها وهو في الثانية والسبعين... وغيرهم وغيرهم ممن لا يحيط بهم حصر.

تقدم السن لا يعني العجز

وقد أثبت هؤلاء أن تقدم السن لا يعني العجز وإضمحلال المقدرة... بل إن ثمة مناصب لا يلائمها إلا المتقدمون في السن الذين ينطق شعرهم الأبيض بالخبرة والحكمة والتجربة... مثال ذلك أنك لا

تجد في التسعة والخمسين رئيسًا للجمهورية الأمريكية الذين كتب «جيمس جيرارد»سيرة حياتهم من كانت سنه تقل عن الخمسين حين تولى منصبه.

على أن هناك المتشائمين المتشككين الذين يسمعون هذا القول ويقولون برغمه: «هذا كله جميل... ولكن الحقيقة الواقعة أننا نقل نشاطًا ومهارة مع تقدم السن، وتبطئ إستجابتنا للمؤثرات، ويغدو تعلم شيء جديد أمرًا غاية في الصعوبة...

وردًا على هؤلاء نقول إن القوة المادية قد تتضاءل مع تقدم السن، ولكن في الوسع التعويض عنها وسد ثغراتها بما يتوفر لنا في السن المتقدمة من حكمة، وتدبر ومقدرة على الصبر والإحتمال... وقد أظهرت تجربة قام بها الدكتور «روس ماكفارلند» بمدرسة الطب بجامعة هارفارد على أن المتقدمين في السن أقل من الشباب تغييرًا لأعمالهم، وأقل تعرضًا لأخطار الحوادث... وفي هذا مما يبعث على الراحة على ما فيه... فالإستقرار في العمل أدعى إلى إطمئنان البال وراحة الذهن... وبطء الحركة الذي يصاحب تقدم السن عسى أن يكون نعمة لا نقمة، لأنه يدرأ عن صاحبه أخطار الطريق، ويؤمنه شر الحوادث التي تتأتي في ركاب السرعة.

نعم السن المتقدمة

هذا إلى أن ثمة منافع لا تنال، وثمارًا لا تجتني إلا مع تقدم

السن... ومن هذه، القدرة على الإسترخاء. فمتى جاوزت طور الكد والكدح من أجل تأمين مستقبلك، ومتى أصبحت لك أسرة رعيتها ورعيت أفرادها؛ خفت متاعبك، وقلت همومك، وأضمحلت مشكلاتك، وأصبحت أقدر على إجتلاب راحة الجسم والنفس، وهي راحة ما أكثر ما تعصي الشباب...

فإذا كنت من حسن الحظ بحيث عاصرت مولد أحفادك فإنهم سيضفون على حياتك بهجة لا تتأتى إلا لمن له أحفاد.

ولعل أهم ما يقدمه لك تقدم السن أنه يشفع لك في أن تفعل ما يحلو لك أو أن تمتنع عن فعل ما لا تود أن تفعله... فأنت في ذلك الطور تستطيع أن تصنع ما تريد دون أن تتعرض للإنتقاد... فإذا شئت أن تقوم برحلة، أو أن تمارس فلاحة بستان، أو أن تزاول رياضة الصيد، فأمض إلى غايتك، وأجن منها المتعة والسرور... وما عسى أن يقوله عنك الناس أنت لا تبالي به كثيرًا كما يبالي به الشباب الذين يسؤوهم أن يتقول عليهم الناس بما يصح ولا يصح!

وثمة ميزة أخيرة لتقدم السن، ولكنها تتأتى بالإكتساب وإثبات المقدرة... تلك هي أن تتخذ من إسداء النصح هواية ممتعة مسلية... فإذا كنت قد عشت حياة حكيمة طيبة، ففي مقدورك أن تشرك غيرك في إجتناء ثمرات هذه الحياة... بل الأرجح أن إسداء النصح سيطلب إليك قبل أن تتقدم به أنت.

وقت الفراغ ليس مشكلة

وقد تكون أكبر مشكلاتك هي وقت الفراغ الكبير الذي لا تدري ماذا تصنع به... وأفضل ما تصنعه لحل هذه المشكلة هو أن تستبدل بهواية تحبها ولكنك تعجز عن مزاولتها، هواية أخرى تحبها وتستطيع أن تزاولها... وسواء كانت صحتك موفورة أو لم تكن، وسواء كانت لك هواية أصلًا أو لم تكن، فإنك على التحقيق واجد في ميدان الهوايات الرحيب الهواية التي تلائم صحتك ومقدرتك.

الفهرس